

# FAITES DU FROID UN ALLIÉ DE VOTRE SANTÉ !



Accompagné.e par une professeure certifiée et expérimentée, vous vous découvrirez des ressources mentales et des capacités d'adaptation physique au froid insoupçonnées grâce à l'exploration de diverses techniques d'éveil de la chaleur intérieure.

Vous posez un nouveau regard sur le froid et sur vous-même en n'étant plus sous l'emprise de vos croyances limitantes tout en activant votre joie intérieure.

**Approche progressive et respectueuse de chacun !  
En assise ou en eau vive proche de Cessy**