

DÉFI FROID ET RESPIRATION : OSEZ LE BAIN GLACÉ !

Un atelier givré, vivifiant et relaxant



Au programme :

- ❄️ Canaliser son mental, dépasser ses limites
- ❄️ Assimiler des techniques de respiration puissantes pour réduire le stress et augmenter sa vitalité
- ❄️ Réduire l'anxiété, Renforcer la joie, Booster le système immunitaire
- ❄️ Espace cocooning et cohésion de groupe
- ❄️ S'immerger dans de l'eau à 0 degré

Dates : les jeudis 18H-21H30 : 10/12/2026, 14/01/2027, 11/02/2027

Lieu : Orléans, lieu proche du centre ville

Tarif : 85€ par session, places limitées à 6 personnes

Prérequis : questionnaire médical à remplir

Réservation au : 06 26 73 12 38

www.yannickbertin.fr



Yannick BERTIN, coach de santé
Thérapeute du souffle