

# REVOLUPTIV

MONTS DU FOREZ

## RETROUVEZ VOTRE ÉNERGIE NATURELLE

3 JOURS POUR RESPIRER, BOUGER, DÉCOUVRIR  
L'EXPOSITION AU FROID ET REPARTIR AVEC DES  
OUTILS SIMPLES POUR TOUTE LA VIE

### LES 6 PILIERS FRAMES



FROID



RESPIRATION



ALIMENTATION



MENTAL



EXERCICE



SOMMEIL



“ Une approche douce, progressive et  
humaine pour révéler votre potentiel inné  
et renforcer votre vitalité durablement ”

Patrick et Catherine

# JOURNÉE TYPE DE VOTRE EXPÉRIENCE

## RÉVEIL MUSCULAIRE

Mobilité mise en énergie et réveil du corps en douceur

## RESPIRATION

Pratique guidée du matin

## PETIT DÉJEUNER

Gourmand et sain

## BALADE EN NATURE

Marche consciente et ressourçante

## IMMERSION

Baignade en rivière encadrée et en sécurité

## REPAS CONVIVIAL

Cuisine maison, saine, locale et adaptée à tous les régimes

## TEMPS DE REPOS

Relaxation et récupération

## RESPIRATION

Atelier pratique et théorique

## SORTIE EN NATURE

Connexion aux éléments

## DÎNER CHALEUREUX

Repas et debriefing de la journée

## INTÉGRATION

Echange et pratique pour le dodo



**INTENSITÉ, BIENVEILLANCE ET PROGRESSION**

CHACUN À SON RYTHME DANS LE RESPECT DE SOI ET DES AUTRES



# POURQUOI ÇA FONCTIONNE ?

# CATHERINE & PATRICK À VOTRE SERVICE

## PLUS D'ÉNERGIE

Retrouvez vitalité et tonus au quotidien



## MEILLEUR SOMMEIL

Des nuits plus profondes et réparatrices



## MOINS DE STRESS

Calme, clarté et stabilité émotionnelle



## CONFIANCE ET RÉSILIENCE

Dépassez vos limites en douceur



## MIEUX RESPIRER

Plus de souffle, d'aisance et de présence



## CORPS PLUS MOBILE

Souplesse, force et longévité au naturel



## Catherine LAGIÈRE

- Naturopathe, spécialisée dans le « bien vieillir » et dans l'accompagnement du jeûne
- Praticienne en massage
- Praticienne en cohérence cardiaque
- Enseignante de Yoga



## Patrick LHOPITAL

- Instructeur WIM HOF METHOD
- Instructeur OXYGEN ADVANTAGE
- Coach en respiration et thérapie chaud/froid formé par l'ACADEMY INSPIRE
- Traileur, coureur minimaliste, marathonien classique et festif, nageur en eau tempérée et plus froide....



## NOTRE MISSION

VOUS TRANSMETTRE DES OUTILS SIMPLES, NATURELS ET PUISSANTS  
POUR UNE VITALITÉ DURABLE ET AUTONOME



# INFOS PRATIQUES

## HÉBERGEMENT

NOUS SERONS HÉBERGÉS DANS LE GÎTE EN CHAMBRES PARTAGÉES DE 2 OU 3 ET UNE YOURTE EST MISE À NOTRE DISPOSITION POUR LES PRATIQUES.



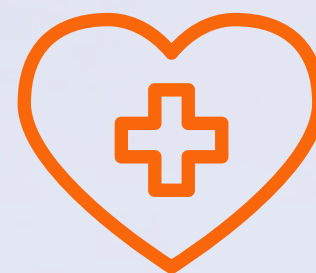
## LES REPAS

- A LA FOIS GOURMANDS ET SAINS, ILS SONT FAITS MAISON, À BASE DE PRODUITS BIOS, FRAIS ET LOCAUX DE PRÉFÉRENCE.
- LA CUISINIÈRE PRÉPARE DES PLATS SÉPARÉS POUR LES PERSONNES SUIVANT UN RÉGIME SANS GLUTEN, VÉGÉTARIEN OU VEGAN.
- TOUS LES "À CÔTÉ" ET APÉROS SONT APPORTÉS PAR LES STAGIAIRES ET NOUS-MÊMES EN MODE PARTAGE.



## CONTRE-INDICATIONS

L'ÉPILEPSIE ET LA GROSSESSE CONSTITUENT DES CONTRE-INDICATIONS FORMELLES AUX PRATIQUES PROPOSÉES.  
POUR LES PROBLÈMES CARDIAQUES, L'HYPERTENSION, LA MALADIE DE REYNAUD ET L'INSUFFISANCE RÉNALE, DEMANDER UN AVIS MÉDICAL.



**UN CADRE NATUREL PRÉSERVÉ**  
POUR SE RECONNECTER À L'ESSENTIEL



# VOTRE ÉQUIPEMENT



VÊTEMENTS CHAUDS  
ET CONFORTABLES



CHAUSSURES DE  
RANDONNÉE



BONNET CHAUD



2 PAIRES DE  
GANTS CHAUDS



TAPIS DE GYM



2 SERVIETTES



2 MAILLOTS DE BAIN



SAC À DOS 30/40 L



CRÈME SOLAIRE



DUVET OU PLAID



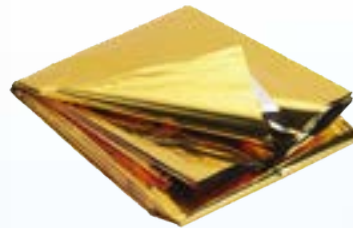
VOTRE BONNE HUMEUR



GANTS NÉOPRÈNE



GOURDE OU THERMOS



COUVERTURE DE SURVIE



CHAUSSENS NÉOPRÈNE

LE SEUL ÉQUIPEMENT INDISPENSABLE  
**VOTRE BONNE HUMEUR !**





3 JOURS

**26 AU 29 NOVEMBRE 2026**

**ou**

**28 AU 31 JANVIER 2027**



**TARIF : 540 € Tout compris**

Hébergement-repas-encadrement



**GÎTE DE GROUPE LA LIBONNIÈRE**

1633 Chemin du Serpolet, 42990 SAUVAIN, France

**INFOS & RÉSERVATIONS**



Catherine  
06 98 72 26 50



info@revoluptiv.fr  
www.revoluptiv.fr



Patrick  
06 80 05 90 65