Stage Energie & Longévité

Lac de Lamoura (France, Jura)

Vivre mieux... Plus longtemps!
Par la pratique du FROID, du CHAUD,
du SOUFFLE, du MOUVEMENT
dans une NATURE à l'état pur!

3 jours immersifs, authentiques et conviviaux niché au cœur du Parc naturel régional du Haut-Jura du 26 mars 18h au 29 mars 2026 16h

REVOLUPTIV s'associe à NICOLAS HUNOLD pour vous offrir une expérience inédite dans un cadre unique!

TARIF: 730 € (EARLY BIRD 680€)

TOUT COMPRIS: Hébergement-Repas-Encadrement

CENTRE NEIGE ET PLEIN AIR:

La Combe du Lac, 39310 Lamoura, France (proche Suisse).

INFOS & RESA

- Patrick: 06 80 05 90 65
- Catherine: 06 98 72 26 50
- contact@revoluptiv.fr
- www.revoluptiv.fr

- · Nicolas: +33 6 88 39 37 90
- nicolashunol.nh@gmail.com
- · www.nicolas-hunold.fr

R3VWLUPTIV+NICOLAS HUNOLD

PRESENTATION

Dans un monde où la recherche permanente du confort et du plaisir immédiat nous a rendus plus fragiles, nous vous proposons de partir à la découverte de votre potentiel inné.

Revoluptiv s'associe à Nicolas Hunold, expert du mouvement, de la respiration et des douleurs du dos.

Le cœur de Revoluptiv est animé par le couple Catherine et Patrick, formés à différentes techniques naturelles telles que la naturopathie, l'exposition au froid, la respiration et différents types de pratiques physiques ou sportives.

Nous sommes des pratiquants passionnés de ces méthodes qui demandent de la discipline, de la régularité et de l'engagement.

Nous proposons une « ré-évolution » douce et progressive. L'idée est de pratiquer ensemble et de vous permettre de découvrir des outils simples et faciles de renforcement pour votre équilibre physique et mental.

Nous savons par notre expérience que rien n'est évident et que chaque personne est unique. C'est pour cela que notre approche de l'accompagnement se fait en douceur, avec une grande qualité d'écoute, du calme et de la progressivité.

PROGRAMME

- Ce stage promet d'être intense et dense. Il sera demandé à chaque participant d'être pleinement présent du début à la fin.
- Vous découvrirez les bienfaits de l'exposition au froid sous plusieurs formes (évolutives en fonction des conditions météo....) Vous découvrirez l'importance du travail sur le souffle et le mouvement. Vous pratiquerez de nombreuses techniques pour agir positivement sur votre mobilité et votre équilibre général.
- Nous vous partagerons des connaissances et notre vision de l'alimentation saine et son rôle sur votre vitalité et votre santé.
- Nous ferons un lien constant entre toutes les pratiques et votre bien-être mental. Nous verrons comment se servir de ces pratiques au quotidien pour en faire du conditionnement personnel.
- Chaque matin et en accompagnement des activités, vous découvrirez des pratiques physiques et des routines vraiment importantes pour bien commencer les journées et conserver une bonne mobilité tout au long de la vie (Bien sûr, accessibles à tous).
- Un temps sera dédié aux thèmes du sommeil et de la récupération pour votre longévité.

Quand on travaille avec le froid, il y a toujours une petite part d'improvisation.

Vous ne recevrez pas de programme détaillé pour stimuler votre "présence" et vos capacités adaptatives...

Le plus important est que chacun puisse repartir dans son quotidien avec des outils solides et adaptés.

INFOS PRATIQUES

Contre-indications

L'épilepsie et la grossesse constituent des contreindications formelles aux pratiques proposées. Pour les problèmes cardiaques, l'hypertension, la maladie de Reynaud et l'insuffisance rénale, demander un avis médical.

L'hébergement

Nous serons hébergés dans le centre en chambres partagées de 2 personnes. Possibilité de chambre individuelle avec supplément.

Différentes salles de pratique seront mises à notre disposition (sport, sauna, piscine, relaxation).

Les repas

Ils seront préparés par le personnel du centre, merci de nous signaler tout régime ou exception alimentaire. Tous les "à coté" et apéros sont apportés par les stagiaires et nous même en mode partage.

Matériel

- Des habits confortables (jogging) et un short.
- Un gros pull, un coupe-vent imperméable, des habits chauds qui vous permettent d'empiler les couches, et des chaussettes chaudes.
- Un tapis de sol/yoga. Si vous n'en avez pas on peut en prendre pour vous.
- Deux maillots de bain, deux serviettes, des gants néoprène.
- Une paire de chaussons néoprène ou au moins des baskets pour aller dans l'eau. On peut prêter des chaussons en 38 si ça arrange l'un(e)e d'entre vous.
- Un bonnet, une paire de moufles ou gants (voire 2, pour rester au sec), et une paire de gants fins.
- Une protection solaire.
- Une thermos pour ceux qui veulent gambader avec du chaud.
- Une gourde
- Une couverture de survie
- Des chaussures de randonnée ou de trail.
- Un sac à dos avec une bonne contenance (30 à 40 L)
- Un sac de couchage ou un plaid pour les séances de respiration.
- Une lampe frontale.
- Et évidemment votre bonne humeur!!

Nicolas HUNOLD

- Educateur sportif de formation, passionné par la réhabilitation physique et la performance durable ;
- Naturopathe / Réflexologue : diplômé de la Faculté de Médecines Naturelles et d'Ethnomédecines de Paris;
- Pilote de projet de prévention santé pour entreprise spécialisé dans la gestion du stress et des troubles musculosquelettiques;
- · Spécialiste de la respiration (Cohérence cardiaque, Oxygen Advantage, marche Afghane, coach de l'Academy Inspire) et de la mobilité (Functionnal patterns) ;
- · Créateur de "ComeBack" : accompagnement holistique des lombalgies chroniques.

Catherine LAGIERE

- Naturopathe, spécialisée dans le « bien vieillir » et dans l'accompagnement du jeûne.
- Praticienne en massage
- Praticienne en cohérence cardiaque
- Enseignante de Yoga (certification en cours) https://www.optionnaturo.fr/

Patrick LHOPITAL

- Instructeur WIM HOF METHOD https://www.wimhofmethod.com/instructors/lhopital-patrick
- Instructeur OXYGEN ADVANTAGE https://oxygenadvantage.com/ https://www.inspire-potential.com/oxygen-advantage
- Coach en respiration formé par l'ACADEMY INSPIRE https://academy.inspire-potential.com/coachs https://www.inspire-potential.com/
- Traileur, coureur minimaliste, marathonien classique et festif, nageur en eau tempérée et plus froide....

