

# STAGE REVOLUPTIV

## LESCUN (64)

Renforcement et équilibre par le froid, le souffle, le mouvement et +

**2 jours** du 06 fév 18h au 08 fév 17h 2026

Découvrez des méthodes puissantes pour augmenter votre énergie et améliorer votre état de forme durablement.



TARIF : 440 €

Tout compris : Hébergement-repas-encadrement

Gîte d'étape Plateau de Lhers 64490 Accous

Infos & réservations



Catherine : 06 98 72 26 50



[contact@revoluptiv.fr](mailto:contact@revoluptiv.fr)

Patrick : 06 80 05 90 65



[www.revoluptiv.fr](http://www.revoluptiv.fr)

REVOLUPTIV

## 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.

Nous aborderons les 6 aspects incontournables d'une bonne vitalité avec le concept **FRAMES** : Froid, Respiration, Alimentation, Mental, Exercice physique, Sommeil.

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

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 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.

REVO  
LUPTIV



## 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 pratiquerez de nombreuses techniques pour agir positivement sur votre équilibre physique et mental.
- 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 toute la vie (bien sûr, accessibles à tous).
- Un temps sera dédié aux thèmes du sommeil et de la récupération pour votre longévité.

REVOUPTI

Quand on travaille avec le froid, il y a toujours une petite part d'improvisation....Vous ne recevrez pas de programme détaillé pour stimuler vos capacités adaptatives.

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



### 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....

## INFOS PRATIQUES



### 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.

### L'hébergement

Nous serons hébergés dans le refuge, en dortoirs. Chacun(e) devra apporter un sac de couchage. Une salle de pratique sera mise à notre disposition.

### Les repas

Ils seront préparés par le personnel du gîte, merci de nous signaler tout régime ou exception alimentaire. Tous les “à coté” et apéros sont apportés par les stagiaires et nous-mêmes en mode partage.



REVOLUPTIV

## 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. Je peux 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 !!**



REVOLUPTI