

REVOLUPTIV

VALLÉE D'OSSAU - SOMPORT

RETROUVEZ VOTRE ÉNERGIE NATURELLE

2 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

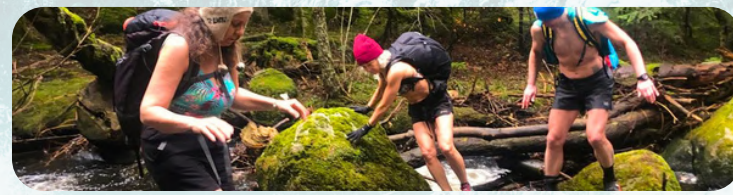
Connexion aux éléments

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



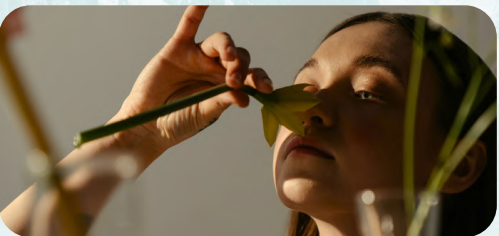
CONFIANCE ET RÉSILIENCE

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 CHALET OU DANS LE CENTRE EN CHAMBRES PARTAGÉES DE 2 OU 3 ET UNE SALLE EST MISE À NOTRE DISPOSITION POUR LES PRATIQUES.



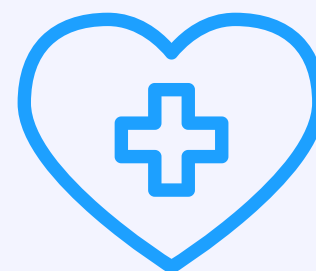
LES REPAS

- A LA FOIS GOURMANDS ET SAINS, ILS SONT FAITS MAISON.
- LE CUISINIER 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

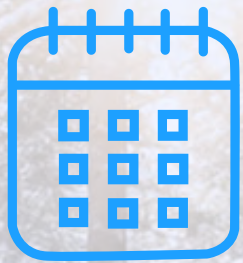


CHAUSSONS NÉOPRÈNE

LE SEUL ÉQUIPEMENT INDISPENSABLE
VOTRE BONNE HUMEUR !



DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE APRÈS-MIDI



2 JOURS

5 → 7 FÉVRIER 2027
5 → 7 MARS 2027
2 → 4 AVRIL 2027



TARIF : 390 € Early bird

(420 € 30 jours avant)

Tout compris : Hébergement-repas-encadrement



CHALET PEYRANÈRE

4581 ROUTE DU COL 64490 URDOS FRANCE

INFOS & RÉSERVATIONS



Catherine
06 98 72 26 50



info@revoluptiv.fr
www.revolutiv.fr



Patrick
06 80 05 90 65