

# RETROUVER SA FORCE INTERIEURE

## STAGE

Du 02 février 17h00  
au 04 février 16h00

Pension Complète

350€

Proposé, organisé et animé par  
Catherine LAGIERE : *06 98 72 26 50*  
Patrick LHOPITAL : *06 80 05 90 65*  
[revoluptiv.fr](http://revoluptiv.fr) - [info@revoluptiv.fr](mailto:info@revoluptiv.fr)

LIEU : Les Hauts de Marère  
481 chemin Lasgrasbes, 64260 Sévignacq-Meyracq  
<https://www.leshautsdemarere.com/>

# 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 et de vous permettre de découvrir des outils simples et gratuits de renforcement et d'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 pratique 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.

# PROGRAMME



- Nous vous proposons un entretien téléphonique individuel avant le stage pour échanger sur vos attentes et répondre à vos questions et nous reviendrons vers vous également après le stage pour faire le point.
- Ce programme promet d'être intense et il sera demandé à chaque participant d'être pleinement présent du début à la fin.
- Vous découvrirez les bienfaits de l'exposition au froid tout au long du we, de différentes façons, évolutives en fonction des conditions météo.... Vous découvrirez l'importance du travail sur le souffle et pratiquerez de nombreuses techniques pour agir sur votre physiologie et votre mental.
- Vous recevrez des explications précises et des conseils sur l'alimentation et son rôle sur votre vitalité et votre santé, lors de courtes sessions liées aux repas.
- Nous ferons un lien constant entre toutes les pratiques et votre bien-être mental. Nous verrons comment se servir de ces pratiques au quotidien et 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).
- Enfin nous aborderons la thématique du sommeil et nous pratiquerons ! Nous verrons quelle est son importance et quelles sont les conditions pour bien dormir !





Le séjour et les activités se dérouleront au gîte des Hauts de Marère et l'hébergement se fera en chambres partagées. Il n'est pas exclu à ce jour que certaines activités se fassent à l'extérieur du site. Quand on travaille avec le froid, il y a toujours une petite part d'improvisation... Vous ne recevrez pas de programme détaillé, justement pour initier le travail sur le mental, que vous vous laissiez guider sans à priori et pour laisser planer un léger inconfort.... 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.optionnатурo.fr/>

## Patrick LHOPITAL

- Instructeur WIM HOH 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 POTENTIAL  
<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....



Traversez l'hiver avec une bonne vitalité et un mental boosté, venez expérimenter la ré-évolution REVOLUPTIV avec de la joie et de la bonne humeur !

REVOLUPTIV

[revoluptiv.fr](http://revoluptiv.fr) - [info@revoluptiv.fr](mailto:info@revoluptiv.fr)



# INFOS PRATIQUES



## Les repas

A la fois gourmands et sains, ils seront faits maison, à base de produits frais et bios, et selon des menus élaborés par Catherine et Carole, l'hôtesse des lieux également naturopathe.

## Le lieu

Les Hauts de Marère est une belle propriété du 17ème siècle, dont l'étable de 200 m2 a tout récemment été rénovée en un gîte confortable et chaleureux. Elle est située sur un terrain arboré de 8360 m2, entouré de pâturages, au cœur de la Vallée d'Ossau, aux portes des Pyrénées.



L'adresse : 481, chemin Lasrabes – 64260 SEVIGNACQ-MEYRACQ

L'Accès : par la route 30 mn depuis Pau, en train possibilité de rejoindre la gare de Gan où nous viendrons vous chercher.

Nous créerons également un groupe pour d'éventuels co-voiturages.



Contre-indications : l'épilepsie et la grossesse constituent des contre-indications formelles aux pratiques proposées. Pour les problèmes cardiaques, la maladie de Reynaud et l'insuffisance rénale, demander un avis médical.



REVOLUPTIV

revoluptiv.fr - info@revoluptiv.fr