

# LA MÉTHODE WIM HOF

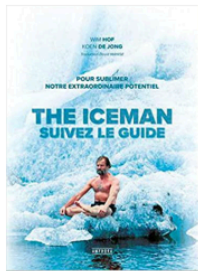
de Wim Hof



1. exposition au froid
2. respiration consciente
3. entraînement de l'esprit



20 minutes



36-37°C



15 s → 2 min



oxygène



30-40 respirations



3-4 cycles



20-25 min



3-4 cycles



engagement

