



## STAGE ICE MAN

### Préparer votre séjour

---

### Équipement

#### EN BASE

- 1,5 litres d'eau minimum par personne, pour la rando
- De quoi vous protéger du soleil et de la chaleur : crème solaire, chapeau ou casquette
- De quoi vous protéger du froid : bonnet, une paire de gants légers, une doudoune légère
- Un vêtement coupe-vent type Goretex (lutte contre le vent et la pluie)
- Une polaire fine et une polaire chaude épaisse
- Quelques barres de céréales (4 minimum)

#### SANS OUBLIER

- Un petit sac à dos de 25 litres minimum
- Une grande serviette pour le spa et les phases de respiration au sol
- Une serviette pour les douches chaudes

---

### Préparation physique

Merci de prévoir un certificat de non contre-indication à la pratique de la randonnée en montagne.

#### POUR ÊTRE AU TOP

- Ce stage convient à toute personne adulte en bonne condition physique
- Il est déconseillé aux personnes épileptiques et femmes enceintes
- Il n'est pas demandé de préparation particulière
- Nous invitons les personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires ou autres soucis de santé graves à consulter un professionnel de santé avant de s'inscrire à un stage de méthode Wim Hof !