



DU 24 AU 27 JUIN 2027

Stage Ice Man

4 jours, 3 nuits · Défi glacial et méthode Wim Hof au cœur des Alpes

Quatre jours pour apprendre à maîtriser son corps par le froid, la respiration et la concentration. Bains glacés, lacs d'altitude, ateliers avec deux instructeurs certifiés, et chaque soir un chalet 5 étoiles face au Mont-Blanc. Notre zone de confort restera à la maison !

UNE EXPÉRIENCE HORS NORME

Ici, le froid devient un terrain d'apprentissage. On apprend à respirer, à se concentrer, puis à entrer dans une eau glacée en restant calme et présent. Chacun avance à son rythme, toujours encadré, du bassin sécurisé du chalet jusqu'au lac Bleu, à près de 2 300 m au pied de l'Aiguille du Midi. L'objectif : retrouver une nouvelle énergie et se reconnecter à soi et à la nature.

LE PROGRAMME

JOUR 1

Arrivée au chalet et premiers frissons

Rendez-vous à la gare de Servoz, puis montée au chalet, perché face au Mont-Blanc loin du fond de la vallée. Après un tour de table, Giorgio et Séverine posent les bases de la méthode : comprendre ce que le froid provoque dans le corps et apprendre les premiers cycles de respiration. En fin de journée, premier bain glacé dans un bassin sécurisé, en douceur et selon le niveau de chacun.

JOUR 2

Le lac secret et la voûte céleste

Atelier au réveil, puis randonnée en forêt jusqu'à un petit lac secret d'un vert émeraude, où l'on goûte à l'eau très fraîche par petits groupes. L'après-midi, ateliers sur la respiration, la concentration et la maîtrise du corps. Le soir, un animateur en astronomie installe son télescope numérique nouvelle génération pour vous présenter le ciel : spectacle garanti, quelles que soient vos connaissances.



CE QUE VOUS RAPPORTEREZ

Une pratique de respiration à poursuivre chez vous · Une nouvelle relation au froid et au stress · La fierté d'un bain au pied des glaciers du Mont-Blanc · Des souvenirs partagés avec un petit groupe soudé

PRIX PAR PERSONNE

980 €

4 jours, 3 nuits. Tout compris au départ de Servoz.

6 à 14 participants

Niveau : être en forme. Un certificat de non contre-indication à cette activité, délivré par votre médecin traitant, est demandé.

Informations pratiques

Rendez-vous à la gare de Servoz · Chalet privatisé 5 étoiles face au Mont-Blanc · Repas chauds · Transports compris pendant le stage

Les points forts

Un bain au lac Bleu à près de 2 300 m · Deux instructeurs Méthode Wim Hof® pendant tout le stage · Un chalet haut de gamme avec sauna et hammam · Une soirée étoiles au télescope

À prévoir

Maillot de bain · Bonnet · Chaussures de randonnée · Vêtements chauds · Gourde

Inscriptions par ordre d'arrivée. Programme adaptable selon les conditions.



LE PROGRAMME (SUITE)

JOUR 3

Le défi du lac Bleu

Grande journée en altitude jusqu'au lac Bleu, à près de 2 300 m au pied de l'impressionnante Aiguille du Midi. Face aux glaciers du Mont-Blanc, on met en pratique tout ce qui a été appris. Puis, en petits groupes et sous la surveillance des instructeurs, chacun peut, s'il le souhaite, s'immerger dans ce lac glaciaire. Un moment rare, dont on se souvient longtemps. Retour au chalet en fin de journée pour une séance de hammam ou de sauna.

JOUR 4

Dernier bain et retour sur Terre

La matinée commence au lever du jour par un bain dans le petit lac voisin du chalet. Le grand petit déjeuner qui suit prend alors une saveur toute particulière. Dernier atelier Wim Hof pour repartir avec une pratique à poursuivre chez soi, puis photo de groupe face au Mont-Blanc avant de se séparer.



VOTRE CHALET 5 ÉTOILES FACE AU MONT-BLANC

Un chalet privatisé haut de gamme, rien que pour le groupe : bois blond, salon avec cheminée, grandes baies vitrées et terrasse ouverte sur le massif. Après le froid, le chaud : sauna et hammam en accès libre pour prolonger les bienfaits de chaque bain. Le soir, on se retrouve autour d'un bon repas chaud, loin du bruit de la vallée.

Sauna et hammam · Salon cheminée · Terrasse face au Mont-Blanc · Chambres tout en bois

LA MÉTHODE WIM HOF EN TROIS PILIERS

La respiration

Des cycles de respiration profonde et contrôlée pour apprendre à gérer son énergie et son stress.

Le froid

Une exposition progressive, du bassin du chalet aux lacs d'altitude, pour apprivoiser le froid au lieu de le subir.

La concentration

L'état d'esprit qui relie les deux : rester calme, présent et à l'écoute de son corps.

Votre sécurité avant tout. Les exercices de respiration se pratiquent toujours au sec, jamais dans l'eau. Les immersions se font par petits groupes, sous la surveillance directe des instructeurs, et chacun reste libre de ses choix à chaque étape.



VOUS ÊTES ENTRE DE BONNES MAINS

Giorgio. Instructeur Méthode Wim Hof® et entraîneur certifié Oxygen Advantage, Giorgio est le coach en préparation mentale pour la respiration de nos séjours d'affaires.

Séverine. Instructrice Méthode Wim Hof®, facilitatrice santé et bien-être PSYCH-K®, Séverine est coach et formatrice sur nos séjours d'affaires.

Damien. Fondateur et responsable général des séjours d'Explore Aventure, Damien est guide de moyenne montagne et médiateur en astronomie.

INCLUS

L'hébergement 3 nuits en chalet privatisé 5 étoiles · La pension complète · Les ateliers avec deux instructeurs Méthode Wim Hof® et l'encadrement Explore Aventure · Les transports pendant le stage · La soirée astronomie · Le sauna et le hammam

NON INCLUS

Le trajet jusqu'à la gare de Servoz · Les boissons hors repas · Les assurances personnelles · Les dépenses personnelles