

Témoignages

Expérience unique, qui permet de dépasser ses limites physiques et surtout ses croyances limitantes, à faire à n'importe quel âge, c'est bluffant, et grâce à cette méthode, je peux maintenant rentrer dans n'importe quelle eau froide du monde, c'est top.

Ce que j'ai le plus apprécié : Ta gentillesse et ton professionnalisme

Merci Christel.

Shlomi

Merci à toi Chris, ca a été un super moment : intéressant et plein d'apprentissage.

Chris

Avant, pas du tout rassuré mais excitée par cet expérience de dépassement de soi. Nous avons été très bien accompagnés pendant, et j'en suis ressortie épanouie, fière et grandie.

Ce qui m'a le plus aidé : Ma camarade qui était dans l'eau avec moi et la douceur de Christel, qui a su nous mettre en confiance. Donc un grand Merci. Barbara

Suite à mon 1^{er} contact avec la méthode WH, la lecture passionnante de « Tout ce qui ne nous tue pas » (Scott Carney), je souhaitais tester une approche en live...

L'opportunité m'en a été offerte par Chris. Les douches froides, la semaine précédant le stage, recommandées par Chris, étaient une pré-découverte de mon potentiel (très intéressant). Le stage : une belle expérience au-delà de mes attentes, très bien organisé,

Chris a beaucoup contribué à cette réussite par son accueil, sa psychologie, sa maîtrise, son enthousiasme à mettre le groupe en harmonie. Son sens de la pédagogie a été fondateur pour nous inviter et nous accompagner à la découverte pratique de la méthode WH; Notamment, avant le bain glacé, l'immersion surprenante dans le Ice Kube Bar à -25 °, une manière ludique et efficace d'une première accoutumance au froid. Les exercices appropriés, de concentration et de respirations, ainsi que le très attendu « bain glacé », m'ont permis de mieux ressentir la méthode et l'attitude WM; Depuis avril 19, je me douche exclusivement à l'eau froide et je pratique au quotidien la « Respiration de Puissance ».

Ce que j'ai le plus apprécié : Le global du stage d'initiation. Pédagogie, maîtrise et enthousiasme.
Bernard

Christel est très à l'écoute, très patiente, compétente et passionnée.
Ce que j'ai le plus apprécié : les explications et la respiration guidée.
Eugenia

Excellent groupe ET excellente formatrice! Merci encore Chris de ton accompagnement tout en douceur lors de ce moment si particulier que tu as su rendre si...chaleureux!
Marc

Expérience très riche pour les personnes en quête de sens et qui souhaitent vivre un moment exceptionnel et prendre conscience de leur potentiel. Chris permet aux personnes qui vivent ce challenge, de le faire en toute bienveillance et avec son professionnalisme. Je recommande vivement.
Ce que j'ai le plus apprécié est l'ambiance.
Martine

Christel has great energy and knowledge, excellente workshop.
Loic

Le cerveau est tellement puissant!!
Atelier découverte de la méthode Wim Hof...respirations spécifiques, stretching et des mouvements pour réchauffer le corps. Ensuite direction le bar de glace à -25° et en maillot de bain... et enfin bain à zéro degré...
On ressort de cette expérience bluffante, revigorée et motivée. Tout est possible... Un grand merci à Chris Siv et aux copines pour l'expérience.

Tania

Aujourd'hui j'ai découvert la méthode Wim Hof avec la douce, la talentueuse Chris Siv qui nous a accompagné en douceur tout au long de cette expérience :

DEPASSEMENT DE SOI et gestion de son état pour s'allonger en conscience dans un bain à 0 degré.

Oui, ça peut faire peur mais avec une bonne préparation et un soutien à la fois de Chris et du groupe, on dépasse ses peurs et on arrive à calmer son mental. Une matinée de partage, de rire et de sensations fortes...

Audrey

A l'aise dans un environnement propice et efficace pour pratiquer la méthode.

Découverte de la coache et des membres tous bienveillants, création d'une cohésion de groupe et tous ensemble vers la victoire (bain glacé)

Kevin

Une matinée glaçante et inspirante. Une expérience de dépassement de soi unique dans un cadre serein et confiant où Christel nous transmet de toutes ses tripes sa passion pour aider les autres au changement.

Gratitude à ton sourire, ta bienveillance, saupoudrés par ton implication et ton sérieux.
Merci. Barbara

Envie de vous surpasser? de tenter quelque chose de nouveau? Je vous recommande cette expérience avec Chris Siv. Professionnelle, attentive et motivante, elle vous accompagne avec énergie, dynamisme mais aussi de la douceur et de la bienveillance. On se sent tellement bien après! J'ai fait l'exercice 2 fois, cela m'a permis de mieux gérer le froid, d'apprécier les bains en eau froide (17°) sans problème et d'y rester longtemps (30mn), et vraiment pas de sensation de froid, juste du bien-être.
Béatrice.

Ce qui m'a le plus aidé : Ton assistance avant d'entrer dans l'eau.
Super atelier avec Chris! Je conseille ! 😊
Vincent

En quelques jours nous en avons tant fait...que d'émotions et quelles belles rencontres. La méthode Wim Hof , un moyen de voyager à l'intérieur de soi et vers l'autre, plus riche d'expériences extra- ordinaires, merci Chris Siv pour ce que tu as su nous apporter, pour ta douceur, ta bienveillance et ton humanité
Claudine

Je ne suis pas à l'aise en travaux de groupe et pourtant Christel m'a tout de suite mise à l'aise ce qui m'a permis d'être à 200% impliqué dans l'atelier et ainsi augmenter mes sensations obtenues avec la respiration et le bain glacé. L'approche de l'atelier était bien structurée et permet une immersion intense dans la méthode Wim Hof. J'ai pu réaliser mon premier bain glacé en toute confiance et l'atelier m'a donné envie de découvrir d'autres pratiquants pour partager ces moments uniques de dépassement de soi. Je vous recommande Christel à 200% si vous cherchez un atelier Wim Hof, elle saura vous donner les cartes nécessaires pour débloquer votre potentiel 😊.
Merci encore à toi et à très vite. Kevin

Merci Chris pour nous avoir introduit
cette méthode glaciale avec
beaucoup de professionnalisme,
bienveillance et humour!
Yané

Chris est un instructeur de la méthode Wim Hof d'un grand professionnalisme mais surtout une très belle personne qui fait partager sa passion pour cette méthode avec son cœur et sa magnifique énergie. Je te remercie Chris pour les petits moments de partage que nous avons vécus pendant le stage dans le Cantal du 07 au 11.11.2019. Si vous voulez connaître ou approfondir vos connaissances de la méthode Wim Hof n'hésitez pas à la contacter. Elle répondra à toutes vos attentes. Merci encore Chris en espérant sincèrement te retrouver pour de nouvelles aventures.
Philippe

Cette méthode permet de se forger un mental d'acier pour les exams, de ne plus du tout être frileux(se), et de renforcer ses défenses immunitaires. On a franchement kiffé c'était un super défi et ça nous a permis de découvrir des aspects cachés de notre corps et de notre mental vraiment ouf!
Tom et Alexis