



# **ADVANCED** **ADVANCED**

**ADVANCED WIM HOF METHOD**

**COLD, BREATHWORK, MINDSET**  
**POWER OF THE MIND**

# OUTRO NÍVEL DE DESAFIO!



FORMAÇÃO PRESENCIAL DE 4 DIAS.

Experiências e novos desafios com o Método Wim Hof.

Novos protocolos de exposição ao frio.

- Sistema Nervoso Simpático
- Sistema Nervoso Parassimpático

Novos protocolos de respiração.

- Power Breathing.
- Brown Fat Activation (Inner Fire activation).

## **Protocolos de contraste térmico: Quente & Frio.**

Conhecimento dos estudos científicos que suportam o método.

## **Brain over Body.**

Práticas de respiração consciente.

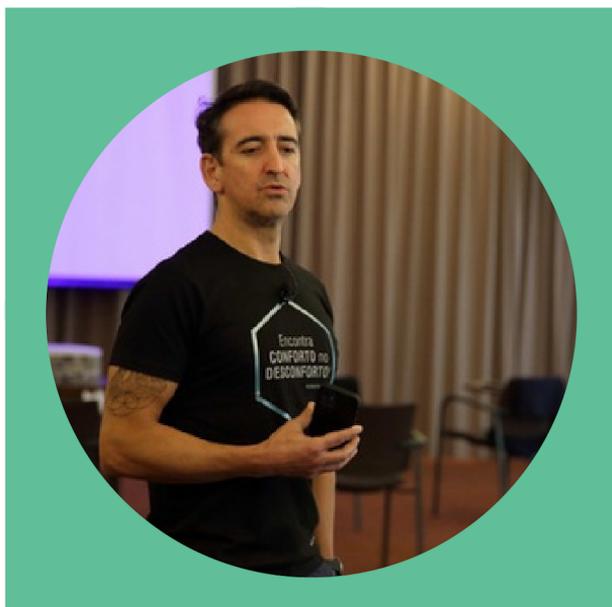
Protocolos para promoção de boost metabólico.

Interocepção e conexão interna.

Experiências sensoriais.

## **Acesso a novos limites e estados emocionais.**

# ADVANCED WIM HOF METHOD



Esta abordagem avançada do Método Wim Hof tem como base o conhecimento adquirido enquanto instrutor do Método Wim Hof, nível I e II. Também irei usar conteúdos adquiridos na formação de Instrutor Oxygen Advantage.

Quem me conhece sabe que todas as estruturas que proponho estão assentes em propostas de desenvolvimento pessoal nomeadamente em formações como as de Coaching (Life Training e ICF), Master de Programação Neurolinguística, Instrutor e facilitador de Parentalidade Consciente, entre outras abordagens no contexto do desenvolvimento pessoal, respiração e conceitos mais holísticos.

Por tudo isto, estes dias serão muito mais do que um módulo avançado do Método Wim Hof, será muito mais do que exposição ao frio ou novos protocolos de respiração.



Vais aprofundar o teu Mindset e a forma como lidas com desafios extremos e zonas de desconforto profundo.

Vais entender melhor os aspetos científicos do método. Vamos aprofundar os estudos que estão na base de todos os benefícios da prática deste método.

### **O poder da mente vai ser a linha condutora.**

Para intencionar, é necessário conhecer os nossos mecanismos internos, fisiologia e pensamentos que antecedem e acompanham a ação.

Vamos identificar e ativar esse mindset de crescimento (Growth vs Fixed mindset).



Durante estes 4 dias vais conectar-te com zonas profundas da tua existência, provavelmente irás questionar-te, duvidar e hesitar em alguns pontos. Isso fará parte do processo para Desenvolveres o mindset adequado a cada contexto.

### **Vamos realizar as práticas mais avançadas do Método Wim Hof.**

Vais confirmar O Poder da Mente, como o Wim Hof o propõe.

Vais criar e implementar o teu processo que te permitirá ultrapassar os desafios. **Mind over Body.**

Iremos, igualmente, explorar protocolos que te permitirão lidar melhor com situações de stress e ansiedade e irei propor-te uma estrutura que te permitirá criar e aceder a estados de flow.

Conhece as estruturas mais avançadas do Método Wim Hof. Aprofunda o conhecimento científico do método e coloca em prática os protocolos e ferramentas usadas pelos praticantes mais avançados.

**Ativa O Poder Da Mente, por vontade interna e sempre que assim decidas.**

Aceita o desafio, busca deliberadamente situações de stress e conhece os mecanismos de resposta. Isso irá colocar-te num sítio de maior controlo e regulação interna.

A capacidade de auto-regulação é inata e pode ser fortalecida. Para isso, o teu conhecimento interior é essencial uma vez que permitirá que atives o poder da tua mente.

Esta será uma experiência única onde irás integrar o conhecimento científico e a superação, em experiências e protocolos avançados, num alinhamento partilhado.

Num ambiente totalmente imersivo, irás viver momento de profunda transformação.

## THE POWER OF THE MIND

 **NAU PALACE HOTEL**  
ALGARVE



**20 A 23 DE JUNHO 2024**

VALOR: 1.000€ + IVA

TI/AI – Tudo Incluído/All Inclusive  
(pequeno almoço, pequeno almoço tardio, almoço,  
lanche, jantar e ceia, incluindo também bebidas nos  
bares);

Estadia em quarto duplo.

Água mineral engarrafada nos quartos

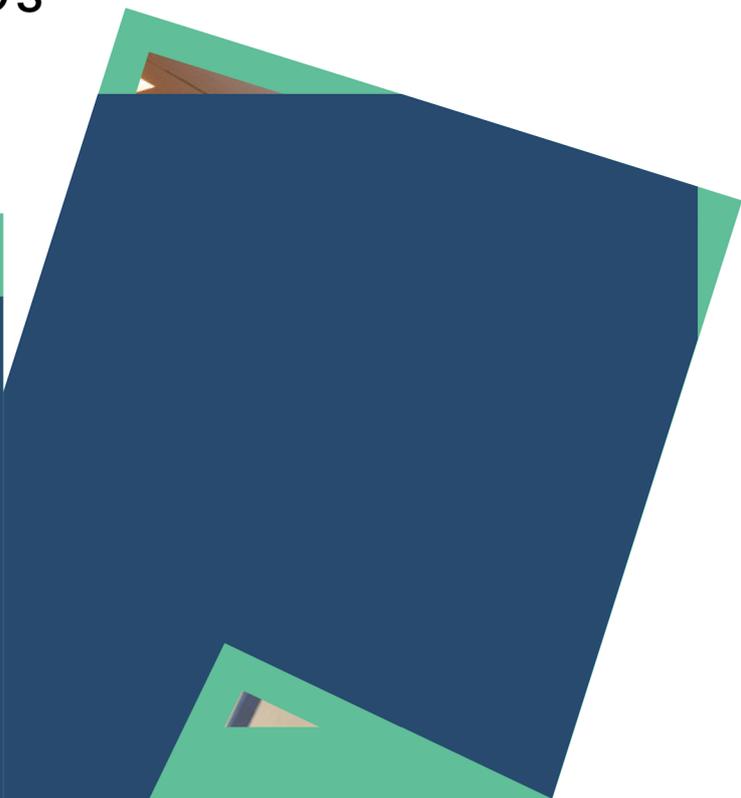
4 Piscinas exteriores

Lugares de estacionamento grátis em garagem





ALGUNS MOMENTOS  
DA EDIÇÃO DE 2023





# Um outro nível de desafio!

**GARANTE O TEU LUGAR**

Os pagamento podem ser feitos de diversas formas:  
Por favor envia comprovativo para: [geral@ricardopinhao.com](mailto:geral@ricardopinhao.com)

1. **MB WAY** para o telefone 91 577 48 50

2. **Transferência bancária** para:  
NIB 0036 0273 9910 0049 462 32  
IBAN PT50 0036 0273 9910 0049 462 32

3. **Revolut**  
Ricardo Cruz  
@ricardslj  
91 577 48 50

Se pretenderes pagar em 2 ou 3 vezes entra em contato connosco e encontramos a melhor forma para ti.



**WIM HOF METHOD**  
**CERTIFIED INSTRUCTOR**

**1º INSTRUTOR NÍVEL 2 EM PORTUGAL**