
ADVANCED
ADVANCED
ADVANCED WIM HOF METHOD
COLD, BREATHWORK, MINDSET
POWER OF THE MIND

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 e na formação de Instrutor Oxygen Advantage. Mas este evento vai para além disso.

Ao logo dos anos, as estruturas que proponho integram propostas de desenvolvimento pessoal, nomeadamente Coaching (Life Training e ICF), Programação Neurolinguística e Parentalidade Consciente, entre outras.

Este evento reflete essa fusão, proporcionando uma experiência transformadora, que não se limita à exposição ao frio e a novos protocolos de respiração.

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

OXYGEN ADVANTAGE
certified instructor

WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR
LEVEL II

RICARDO PINHÃO






THE POWER OF THE MIND

O poder da mente vai ser a linha condutora

A capacidade de auto-regulação é inata e pode ser fortalecida.
O conhecimento interior é essencial neste processo já que permitirá que atives o poder da tua mente.

Durante estes 4 dias, vais conectar-te com zonas profundas da tua existência. As experiências que vais viver serão poderosas metáforas para os desafios da vida diária.

Será um processo de descoberta íntimo e inspirador.

Provavelmente, irás questionar-te, duvidar e hesitar. Isso fará parte do processo de desenvolvimento do *mindset* adequado a cada contexto.

Através das práticas mais avançadas do Método Wim Hof, vais confirmar o Poder da Mente, como o Wim Hof propõe.
Vais criar e implementar o teu processo que te permitirá ultrapassar os desafios: ***Mind over Body***.

Ativa o Poder Da Mente, por vontade interna e sempre que assim decidas

OXYGEN ADVANTAGE certified instructor

WIM HOF METHOD CERTIFIED INSTRUCTOR LEVEL II

RICARDO PINHÃO



O que vais experienciar e alcançar?

- Aprofundar o teu *mindset* e a forma como lidas com desafios extremos e zonas de desconforto profundo.
- Identificar e ativar um *mindset* de crescimento (*Growth vs Fixed mindset*).
- Explorar os estudos que suportam os benefícios da prática deste método.
- Praticar os protocolos e ferramentas usadas pelos praticantes mais avançados.
- Explorar contextos de desafio/desconforto em ambiente natural.
- Praticar protocolos que te permitirão lidar melhor com situações de stress e ansiedade.
- Conhecer abordagens que te permitirão criar e aceder a estados de flow.

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.

OXYGEN ADVANTAGE certified instructor

WIM HOF METHOD CERTIFIED INSTRUCTOR LEVEL II

RICARDO PINHÃO

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)*
- Práticas de respiração consciente

Protocolos de contraste térmico: Quente & Frio

Conhecimento dos estudos científicos que suportam o método

Brain over Body

Protocolos para promoção de *boost* metabólico

Acesso a novos limites e estados emocionais

- Interocepção e conexão interna
- Experiências sensoriais

Num ambiente totalmente imersivo, irás viver momentos de profunda transformação

OXYGEN ADVANTAGE certified instructor

WIM HOF METHOD CERTIFIED INSTRUCTOR LEVEL II

RICARDO PINHÃO

ALGUNS MOMENTOS DA EDIÇÃO DE 2023/ 24







Um outro nível de desafio!

GARANTE O TEU LUGAR

Vagas limitadas

Valor: 1 000€ + IVA (1 230€)

Os pagamento podem ser feitos de diversas formas:

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

Por favor envia comprovativo para: geral@ricardopinhao.com

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



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR
1º INSTRUTOR NÍVEL 2 EM PORTUGAL