



**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 longo 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.



# 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**



### 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.



# 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**



# 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](mailto: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