



## Programme du stage Ascension

Le stage LifeForce Ascension est une véritable préparation mentale et corporelle pour libérer ce qui vous empêche d'avancer ou d'atteindre le bonheur, et laisser place à une nouvelle vie.

Grâce à une approche neuro-scientifique et une pédagogie intégrative, l'apport est **théorique et pratique**, les résultats sont profonds et durables.

Pour chaque exercice vous êtes accompagné par des Coachs expérimentés. Ils répondront à vos **questions et besoins spécifiques** pour vous aider à adapter chaque principe et outil dans votre vie quotidienne.

### Jour 1 ☀️

## Dompter son stress et redécouvrir les bases de la vitalité - Mouvement régénérant, jeûne intermittent

- Alchimiser son stress efficacement au quotidien
- Sortir de ses vieux blocages et douleurs corporelles à travers les mouvements régénérants
- Adopter les postures ancestrales et archétypales
- Nourrir chacun de ses 5 sens
- Comprendre quoi, quand et comment manger
- Découvrir les 2 dimensions de la diététique : la qualité de la nourriture et la capacité à l'assimiler

## Jour 2

### Transformer ses négativités - Se reconnecter à sa respiration profonde et à la nature

- Trouver son axe, s'aligner et décharger ses toxicités vers la terre
- Sortir de la peur et de la colère : découvrir l'assertivité physique et émotionnelle
- Ressentir le pouvoir apaisant de la nature avec la sylvothérapie
- Se laver physiquement et émotionnellement avec les marches respiratoires et la marche afghane

## Jour 3

### Réapprendre à bien dormir - Les bénéfices de la thérapie en eau froide (facultatif)

- Comprendre les 2 dimensions du sommeil : longueur et profondeur
- Découvrir les mystères du sommeil polyphasique
- Synchroniser ses rythmes circadiens
- Booster son immunité et rajeunir grâce à l'exposition au froid

## Jour 4

### Gérer sa rancœur et ses ruminations - Les pouvoirs de l'apnée

- Apprivoiser le défilement mental incessant
- Appréhender les bénéfices de la marche respiratoire
- Stimuler son immunité à travers les pratiques d'apnée
- Vibrer de la bienveillance et de l'empathie

## Jour 5

# Enlever ses poids émotionnels - L'art de la méditation et du focus mental

- Mettre en pratique les outils et principes pour se nettoyer émotionnellement en profondeur
- Trouver son ancrage et apprendre à s'aligner, à se centrer
- Implémenter de façon simple l'outil de la méditation dans son quotidien

## Jour 6

# Vieillir en bonne santé - Se réaligner avec ses valeurs, son projet de vie et sa raison d'être

→ Découvrir les 4 portes d'entrée de la loi de l'hormèse pour rajeunir  
Le jeûne, l'hypoxie intermittente, l'exposition au chaud et au froid, le sport à haute intensité court interval

→ Se poser les bonnes questions fondamentales  
La qualité de notre vie dépend de la qualité de nos questions



Tout un programme !

Au plaisir de vous retrouver pour mettre en pratique ces clés ESSENTIELLES de la santé et de la vitalité !

*David et toute l'équipe LifeForce*