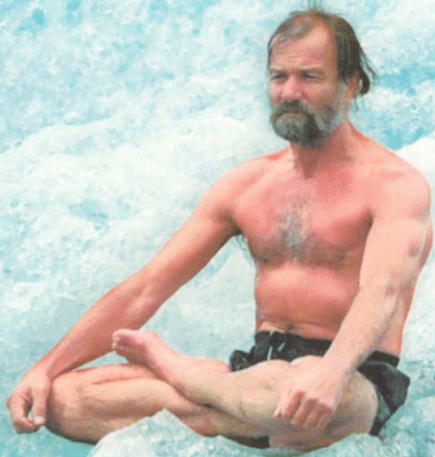


WIM HOF  
KOEN DE JONG

*Traduction David MANISE*

**POUR SUBLIMER  
NOTRE EXTRAORDINAIRE POTENTIEL**

# **THE ICEMAN SUIVEZ LE GUIDE**



AMPHORA

Personne n'incarne mieux que Wim Hof les ressources inépuisables du corps humain.

La science a maintenant prouvé que sa méthode légendaire de contrôle de la respiration et de l'entraînement au froid peut augmenter considérablement les niveaux d'énergie, améliorer la circulation, réduire le stress, renforcer le système immunitaire et combattre avec succès de nombreuses maladies.

Wim Hof a lui-même couru des marathons à -30 °C en short, nagé des dizaines de mètres sous la glace, s'est assis dans un réservoir de glace pendant 90 minutes sans que sa température centrale ne change, et augmenté son métabolisme de plus de 300 %.

Après avoir fait connaissance avec sa philosophie dans le best-seller « Tout ce qui ne nous tue pas » (paru également chez Amphora), découvrez ici les principes fondamentaux de sa méthode.

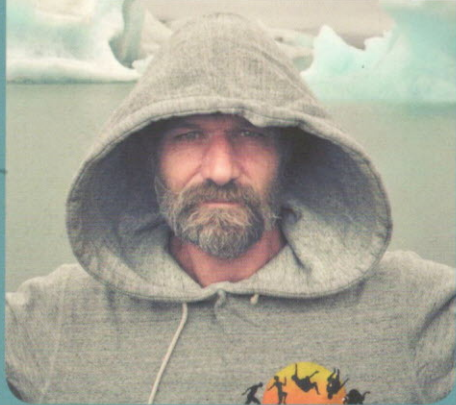
Voici le livre qui vous donnera les clés pour sublimer votre extraordinaire potentiel !

ED-AMPHORA.FR

Scannez ce QRCode  
pour explorer nos univers  
sur ED-AMPHORA.FR



19,50 €



**Wim Hof** est néerlandais. Il détient actuellement 20 records du monde en lien avec ses capacités à supporter le froid extrême. En tant que créateur de la MWH (Méthode Wim Hof), il a déjà inspiré des dizaines de milliers de personnes à travers le monde à reconquérir leur vitalité par la pratique de la respiration et de la thérapie par le froid. Il est déjà co-auteur de « Becoming the Iceman » et a fait l'objet de nombreuses études scientifiques validées. Il est le sujet du livre « Tout ce qui ne nous tue pas », écrit par Scott Carney et paru aux Éditions Amphora.



**Koen de Jong** vit à Amsterdam. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la respiration et la course à pied. Son livre « The Marathon Revolution » est un best-seller aux Pays-Bas. Il a couru six marathons et est un pratiquant de méditation Vipassana. Depuis sa rencontre avec Wim Hof, Koen pratique la natation hivernale avec joie.

Traduit de l'américain par David Manise, expert unanimement reconnu en France pour ses travaux et ses stages dans le domaine de la survie en milieu naturel et auteur chez Amphora d'un ouvrage sur ce thème.