

# Raw Adventure Camp

## 3 jours avec Mimi et Jacky

3 jours pour découvrir les secrets des champions !

Reprenez votre santé en main, découvrez comment vous entraîner, apprenez à manger sainement, reprenez le contrôle de votre corps, reconnectez-vous, expérimentez nos techniques de récupération... la vie est belle, elle mérite d'être vécue à 200% !

Raw Adventure Camp est une reproduction de notre life style, qui nous a fait devenir les meilleurs et qui nous a fait rester joyeux, épanouie et dynamique !

Nous vivons ensemble nos séances de stretching, respiration, endurance, renforcement (adapté à tout niveau), acclimatation au froid ou chaud, notre alimentation frugivore, boissons minéralisantes, jeûne intermittent ... Entre théorie et expérimentations, vous allez avoir les clés pour devenir des champions !

3 déjeuners, 2 dîners compris

### Programme à titre indicatif

#### Day 1 : Tout sur la Performance

9:00 Jacky's stretching  
10:00 Boisson Minéralisante  
10:30 Notre façon de vivre: Santé & Performance  
11:00 Performance part 1 : Connections (people & earth)  
12:00 Crusine façon Jacky & Mimi  
14:00 Performance part 2 : A chacun son jeûne  
15:00 Entraînement endurance tous ensemble  
18:00 Crusine de champion

#### Day 2 : Tout sur la nourriture

9:00 Brossage à sec, théorie & pratique  
9:30 huiles essentielles, théorie & application  
10:00 Boisson énergisante 100% nature  
10:30 Respiration et stretching fait maison !  
11:00 La nourriture pour l'homme (Nourriture part 1)  
12:00 Crusine façon Jacky & Mimi  
14:00 L'hydratation, pourquoi & comment  
15:00 Renforcement musculaire  
17:00 Alimentation et performance (Nourriture part 2)  
18:00 Crusine de champion

#### Day 3 : Tout sur la récupération

9:00 Mouvement animal  
10:00 Boisson Cactus  
10:30 Techniques de récupération naturelles Part 1 (soleil, bain froid, sauna, chi machine, massage, connection ...)  
12:00 Crusine façon Jacky & Mimi  
14:00 Pouvoir de l'esprit  
15:00 Entraînement avec la nature  
17:00 Produits de récupération naturelles Part 2 (argile verte, huiles essentielles, huile de ricin, miel ...)