

The Iceman en France

# WIM HOF

DIMANCHE 9 JUIN 2024  
ZENITH DE PARIS

Venez vivre une journée inoubliable !  
Un événement unique en son genre,  
une expérience extraordinaire  
pour déployer sa puissance !



# F.A.Q





## Je ne sais pas nager. Puis-je participer à cette journée ?

Oui, bien sûr ! Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Les piscines ne sont pas profondes, vous aurez pied. De plus vous êtes encadré par l'équipe de Wim Hof. L'expérience est totalement sécurisée.

## Est-ce qu'il y a des vestiaires ?

Non, il n'y a pas de vestiaire pour se changer. Vous devrez porter votre maillot de bain. Nous recommandons une tenue confortable, qui s'enlève facilement. Vous ne pourrez pas vous changer après l'expérience du bain. Prévoyez un maillot à séchage rapide. Nous serons en juin et l'ambiance sera chaude !

## Qu'en est-il de l'hygiène dans les piscines ?

L'eau glacée ne permet pas le développement des bactéries. En plus, nous ajoutons du chlore et du sel pour garder l'eau parfaitement saine.

## Suis-je obligé de faire l'expérience du bain glacé ?

Il n'y a bien sûr aucune obligation mais cela est vivement recommandé !



## Quels sont les prérequis ?

Cet événement s'adresse à toute personne âgée de plus de 16 ans (tout mineur devant être accompagné d'un adulte) désireuse d'acquérir une compréhension plus approfondie de la méthode Wim Hof.

## Le bain glacé est-il totalement interdit ou déconseillé dans certains cas ?

Nous déconseillons le bain glacé en cas d'épilepsie, de syndrome de Raynaud de type II ou de grossesse. Pour tout problème de santé grave, le participant doit d'abord consulter son médecin. Pour tout problème grave de santé mentale, le participant doit en discuter avec un professionnel de la santé mentale. Vous pouvez tout à fait participer à la journée sans faire l'expérience du bain.

## Les vidéos à regarder avant de vous inscrire



Toutes les questions fréquentes à consulter [ici](#)



## Que dois-je amener ?

Maillot de bain, serviette ou peignoir, tongs, des vêtements confortables, un sweat ou un jogging (pour avoir chaud après le bain glacé), chapeau ou bonnet, une bouteille d'eau, snacks, stylo et carnet de notes

## Est-ce que je peux rentrer avec un bagage ?

Non, aucun bagage ne sera accepté. Il n'y a pas de lieu pour déposer des bagages ou des affaires personnelles. Seuls les petits sacs sont acceptés (format sac à dos "normal" - env. 30x40x25 cm)

## Peut-on manger sur place ?

Non, il n'y a pas de restauration sur place, ni de débit de boisson. Il n'y aura d'ailleurs pas de pause déjeuner étant donné qu'il est conseillé de vivre l'expérience Wim Hof l'estomac léger. De plus, il est interdit de manger dans la salle du Zénith.

## Un parking est-il disponible ?

Non. Il n'y a pas de parking dédié au Zénith . En revanche, vous en trouverez dans les environs. Ce sont des parkings payants. Il est recommandé d'utiliser les transports en commun qui desservent directement le Zénith de Paris. Toutes les informations pratiques ici : <https://le-zenith.com/pages/acces> . Aucun parking n'est associé à la billetterie.

The Iceman en France

# WIM HOF

SUNDAY, THE 9TH OF JUNE, 2024  
ZENITH DE PARIS

Join us to live an amazing experience you  
won't never forget!



# F.A.Q





## I can't swim. Can I attend the event?

Yes, of course! It's not necessary to be able to swim. The pools are not deep; you will not be out of your depth. In addition, the Wim Hof team will be there to help you. The experience is totally safe.

## Are there any changing rooms?

No, there aren't any changing rooms. You should wear your swimsuit to the event. We recommend something comfortable and something that dries quickly. You will not be able to change out of your swimsuit after the experience.

## What about hygiene in pool?

Iced water doesn't allow bacteria to grow. Moreover, to the pools we will add some chlorine/salt to keep it sanitized.

## Am I required to experience the ice bath?

No. You do not have to experience the ice bath if you do not want to but it is highly recommended.

# ICE BATH & BREATHING EXPERIENCE

## SAFETY INFORMATION



## Who is it for?

The event is suitable for anyone over 16 years of age (minors accompanied by an adult) looking to get a deeper understanding of the Wim Hof Method.

## What are the health requirements?

We discourage people from performing the method in case of epilepsy, Raynaud's syndrome type II or pregnancy. For any serious health condition, the participant should first consult their doctor. For any serious mental health condition, the participant should discuss it with an appropriate mental health professional. You can take part in the event without experiencing the bath.

Watch those videos before your subscription



All Frequently Asked Questions [here](#)



## What to bring?

Swimwear - Towel or bathrobe - Cosy clothing - Sweater or hoodie and a jogger (to stay warm after the icebath) - Hood/hat - Something to drink - Snacks - Paper and a pen

## Can I get in with luggage?

No, any baggage will be accepted. There is no cloakroom or storage locker. Only small bags can be brought into the venue. Big bags such as backpacks or suitcases are not allowed. A “normal” backpack (format - approx. 30x40x25 cm) can be accepted.

## Is there a restaurant?

No, there is no on-site catering or drinking establishment. There will be no lunch break as it is advisable to experience Wim Hof on a light stomach. In addition, it is forbidden to eat in the Zénith.

## Is it possible to park?

There aren't any parking facilities near the Zenith. There is paid parking in the area. But we encourage people to take public transport.

Useful information here : <https://le-zenith.com/pages/acces>

No parking is included with your ticket.

WIM HOF  
THE ICEMAN  
AU ZENITH  
DE PARIS

DIMANCHE 9 JUIN 2024

