

# MÉTODO WIM HOF & Oxygen Advantage

Retiro vivencial | 23 al 26 de Mayo  
SAN JAVIER | TRASLASIERRA | CÓRDOBA



Estancia  
LA ABUNDANCIA



Javier Martel | Médico | Wim Hof Method  
Certified Instructor





# MÉTODO WIM HOF & Oxygen Advantage

¿Qué es el Método Wim Hof?

El WHM es un Camino de Presencia, fortaleciendo el cuerpo, mente y espíritu.

Pilares sobre el taller WHM:

- Técnica de respiración Método Wim Hof
- Adaptación Gradual al Frío
- Enfoque Mental y Meditación

---

## OXYGEN ADVANTAGE

Respiración funcional y simulación del entrenamiento a gran altitud



Javier Martel | Médico | Wim Hof Method  
Certified Instructor

# ACTIVIDADES Incluidas

Sound healing | Baño de Gong



Yoga Bowspring



Caminnatas en la sierra

Cacao y movimiento



Círculo de Palabra

Meditación



Javier Martel | Médico | Wim Hof Method  
Certified Instructor



# ALOJAMIENTO Estancia La Abundancia



Reserva Natural de 1200 hectáreas al pie del Cerro Champaquí. Casa histórica rodeada por cerros, arroyos y senderos.



A 7 Km de la plaza de San Javier



Entorno natural mágico | Diez habitaciones en suite  
Cuatro salas de estar | Amplio salón para actividades  
Comida casera de alta calidad | Infinitos jardines



Habitaciones con baño privado | Ropa blanca |  
Pensión completa (Desayuno, almuerzo, merienda y  
cena) | Menú flexible

Javier Martel | Médico | Wim Hof Method  
Certified Instructor



# MÉTODO WIM HOF

& Oxygen Advantage

## PREVENTA

500 usd hasta el 25/4

Precio regular de 550 usd

También contás con un descuento de 50 usd en efectivo no acumulable con el precio de preventa

Reservá con 150 usd o transferencia bancaria a valor del dólar blue del día

### INCLUYE:

- ~ 3 Noches de alojamiento en Estancia La Abundancia
- ~ Pensión completa (desayuno, almuerzo, merienda, cena)
- ~ Todas las actividades

### No INCLUYE:

Traslados hasta la Estancia y bebidas gaseosas y alcohólicas



## CONTACTO

Javier Martel +549 114537-6440



@javiermmartel

e-mail: [jmartel00ar@gmail.com](mailto:jmartel00ar@gmail.com)



# Javier Martel



Médico hace más de 35 años, egresado de la UBA, especializado en pediatría y alergia infantil.

Conocimientos en medicina Ayurveda.

6 años practicando técnicas de respiración y hormesis.

En el 2021 me forme en la terapia del Sound Healing con Vikrampal en Madrid y desde esa fecha acompañó diferentes procesos terapéuticos.

En el 2022 me certifico como instructor en el Método Wim Hof en Polonia y al año siguiente me certifico en el programa Oxygen Advantage.

Creo que todas las herramientas que aprendí, junto a mis conocimientos y experiencia en medicina, pueden colaborar a llevar una vida más saludable, fuerte, feliz y plena.

# Valeria Revol

Danzaterapeuta egresada en el año 2008 del centro de formación Brecha.

Durante 15 años formé parte de grupos terapéuticos de mujeres en la Danza movimiento terapia con enfoque Junguiano. La búsqueda de salud Integral me llevó a profundizar y formarme hasta la actualidad en Alimentación Macrobiótica y funcionamiento fisiológico corporal.

En el año 2017 comencé con la práctica del Yoga en Evolución o Bowspring, disciplina enfocada en la sanación y el movimiento en Atención Plena.

Los invito a descubrir una Nueva Forma de movernos: ligera, liviana y fluida, en resonancia con la naturaleza.





