



Playlist

Summer Yoga



Votre playlist estivale pour vous proposer
4 cours hebdomadaires



1 pratique matinale douce axée sur la mobilité



2 pratiques plus dynamiques pour aller
explorer les différentes facettes de votre corps



1 pratique restaurative qui favorise le
relâchement et la détente



<https://annebernhardt.com/atelier-sportif>

+ de 200 vidéos dispo 7/7 et 24/24

Semaine

1

Playlist

Summer Yoga



33 - « Détente et relâchement » - Mobilisation du corps

Difficulté : ★★

Durée : 22 min

Le mot du coach : Cette pratique vous permettra de mobiliser toutes les parties de votre corps en douceur. Le flow est lent, progressif et vous détendra autant physiquement que mentalement.



13 - « Capsule Noël 2K22 » Salutation au soleil

Difficulté : ★

Durée : 22 min

Le mot du coach : Décryptez la salutation au soleil, étape par étape et prenez le temps de poser chaque mouvement sur votre respiration pour pratiquer ce flow millénaire en pleine conscience.



22 - Mobilité des hanches

Difficulté : ★★★

Durée : 34 min

Le mot du coach : Un flow tout en amplitude pour dénouer les tensions autour des hanches, vous assouplir et passer un bon moment sur votre tapis.



20 - Etirements après une journée de travail

Difficulté : ★

Durée : 20 min

Le mot du coach : Cou, épaules, dos... Des tensions peuvent se faire ressentir dans le corps après une journée de travail, ces 20 minutes vous aideront à vous sentir mieux.

<https://annebernhardt.com/atelier-sportif>

Semaine

2

Playlist

Summer Yoga



21 - Matin douceur

Difficulté : ★

Durée : 28 min

Le mot du coach : Voici une routine matinale qui comporte des postures assises, debout et allongées afin de mettre votre corps en mouvement tout en douceur. De quoi être de bonne humeur pour la journée!



11 - Vinyasa Flow #1

Difficulté : ★★★

Durée : 40 min

Le mot du coach : Ce vinyasa flow est tout à fait complet. Des enchaînements fluides, variés pour mettre votre corps harmonieusement en mouvement. Comme toujours, je vous propose des options plus ou moins avancées, afin que chacun profite à son rythme de cette belle pratique.



15 - « Capsule Noël 2K22 » Focus Abdominaux

Difficulté : ★★

Durée : 21 min

Le mot du coach : Cette pratique dynamique axée sur le travail de renforcement de la sangle abdominale va vous réchauffer et dynamiser votre journée!



3- Yin yoga #1

Difficulté : ★

Durée : 53 min

Matériel requis: brique, sangle et coussins

Le mot du coach : Une pratique douce dans laquelle on recherche l'immobilité et l'étirement profond. Objectif lâcher prise total, relâchement, détente absolue.

<https://annebernhardt.com/atelier-sportif>

Semaine

3

Playlist

Summer Yoga



12 - « Capsule Noël 2K22 » L'art de la respiration

Difficulté : ★

Durée : 17 min

Le mot du coach : Cette vidéo vous offre un temps pour vous, pour vous recentrer sur votre respiration et vos sensations par diverses techniques et mouvements.



2- Ouverture de coeur / Souplesse d'épaules

Difficulté : ★★

Durée : 43 min

Matériel requis: brique et sangle

Le mot du coach : Un cours axé sur l'ouverture de coeur et la souplesse des épaules pour une meilleure posture au quotidien avec en option finale « le chameau » qui vous permettra de mettre tous ces étirements en pratique.



19 - Twist and flow

Difficulté : ★★★★★

Durée : 27 min

Le mot du coach : Flow dynamique où l'on utilise les torsions, les ouvertures et l'auto grandissement pour débloquer des zones de tensions dans le corps et bouger de manière fluide.



34 - « Détente et relâchement » - Etirements doux

Difficulté : ★

Durée : 26 min

Le mot du coach : Cette pratique est particulièrement adaptée après une journée stressante et vous permettra de calmer votre mental et/ou de détendre vos muscles après une pratique sportive conséquente (coucou les coureurs!). On va prendre le temps de respirer, de se connecter à ses sensations pour relâcher au mieux les tissus. Hyper agréable!

<https://annebernhardt.com/atelier-sportif>

Semaine

4

Playlist

Summer Yoga



1- Mobilité et étirements

Difficulté : ★

Durée : 34 min

Le mot du coach : Une pratique qui vous donne de l'amplitude dans vos mouvements du quotidien et qui vous permet d'étirer vos muscles en profondeur. Idéal pour démarrer la journée ou la clore en beauté!

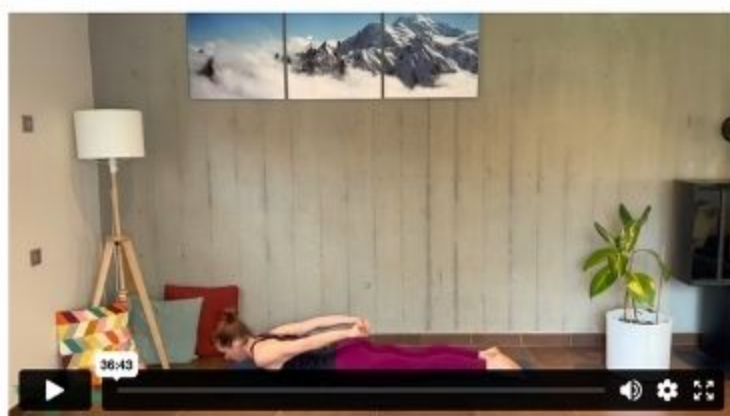


4- Salutation à la lune

Difficulté : ★★

Durée : 35 min

Le mot du coach : Un flow tout en douceur qui nous amènera à régénérer notre énergie, à nous ressourcer; telle la lune durant la nuit.



23 - Extension du dos

Difficulté : ★★★

Durée : 36 min

Le mot du coach : Mobilité et extension du dos, pour vous accompagner vers une meilleure posture, un dos costaud et un corps en pleine forme!



27 - Yin yoga au mur

Difficulté : ★

Durée : 19 min

Le mot du coach : Voici une pratique idéale pour relâcher les jambes après une course ou une longue journée. Détente et relaxation, un vrai plaisir!

<https://annebernhardt.com/atelier-sportif>

Semaine

5

Playlist

Summer Yoga



32 - « Détente et relâchement » - Réveil en douceur

Difficulté : ★

Durée : 20 min

Le mot du coach : Une pratique douce et progressive pour mettre le corps en mouvement et commencer la journée en pleine conscience. Idéal pour se mettre de bonne humeur et attaquer la journée avec le sourire!



28 - Variations autour de Surya Namaskar C

Difficulté : ★★

Durée : 27 min

Le mot du coach : Une pratique qui va énergiser votre corps et relâcher vos tensions. Simple et efficace, le yoga qui fait beaucoup de bien!



7 - Hanches et Torsions

Difficulté : ★★★

Durée : 37 min

Le mot du coach : Un cours intense qui vous fera voyager tout autour de votre tapis: les ouverture de hanches et les torsions sont mises à l'honneur.



24 - 20 minutes pour soulager mon dos

Difficulté : ★

Durée : 19 min

Le mot du coach : Routine quotidienne pour libérer les tensions dans le dos, étirer les muscles et mobiliser la colonne vertébrale en douceur. Une pratique à mettre entre toutes les mains!

<https://annebernhardt.com/atelier-sportif>

Semaine

6

Playlist

Summer Yoga



9 - Morning Flow

Difficulté : ★★

Durée : 27 min

Le mot du coach : Ce cours est destiné à réveiller votre corps tout en douceur. L'idéal pour une journée vitaminée!



25 - Hatha flow doux

Difficulté : ★★

Durée : 34 min

Le mot du coach : Ce flow est un hatha yoga dans lequel on maintient les postures sur plusieurs respirations pour les ressentir profondément. C'est lent et intense et cela vous permet de vous connecter pleinement à vos sensations et à votre ressenti.



18 - Vinyasa flow puissant

Difficulté : ★★

Durée : 42 min

Le mot du coach : Ce flow doux et puissant à la fois pour vous connecter à vos sensations avec un subtil mélange d'équilibre, d'ancrage et de force. Inspirez, expirez et laissez-vous porter.



35 - « Détente et relâchement » - Relâcher les hanches

Difficulté : ★★

Durée : 27 min

Le mot du coach : Cette douce pratique a pour objectif d'étirer les muscles des hanches, cuisses et du dos pour vous aider à relâcher les tensions. Un moment qui peut être intense en terme de sensations mais extrêmement bienfaisant pour votre corps. Je recommande!

<https://annebernhardt.com/atelier-sportif>



Playlist Summer Yoga

A decorative sunburst with radiating lines is positioned to the left of the text. To the right, there are green palm-like leaves. Below the main title, a thin black line with a heart shape at its end curves across the page.

Le concept de la PLAYLIST DE LA SEMAINE

Le principe de la playlist est simple: chaque lundi, je partage une sélection de 4 vidéos déjà présentes sur ma plateforme, que je choisis avec soin pour une pratique complète et variée.

C'est la solution parfaite si tu n'as pas une heure entière pour pratiquer ou si tu souhaites éviter le syndrome Netflix (= passer 20 minutes à scroller les vidéos sans savoir laquelle choisir).

C'est aussi simple que ça, connecte-toi sur l'Atelier Sportif, pratique ta séance du jour et le tour est joué.

<https://annebernhardt.com/atelier-sportif>