

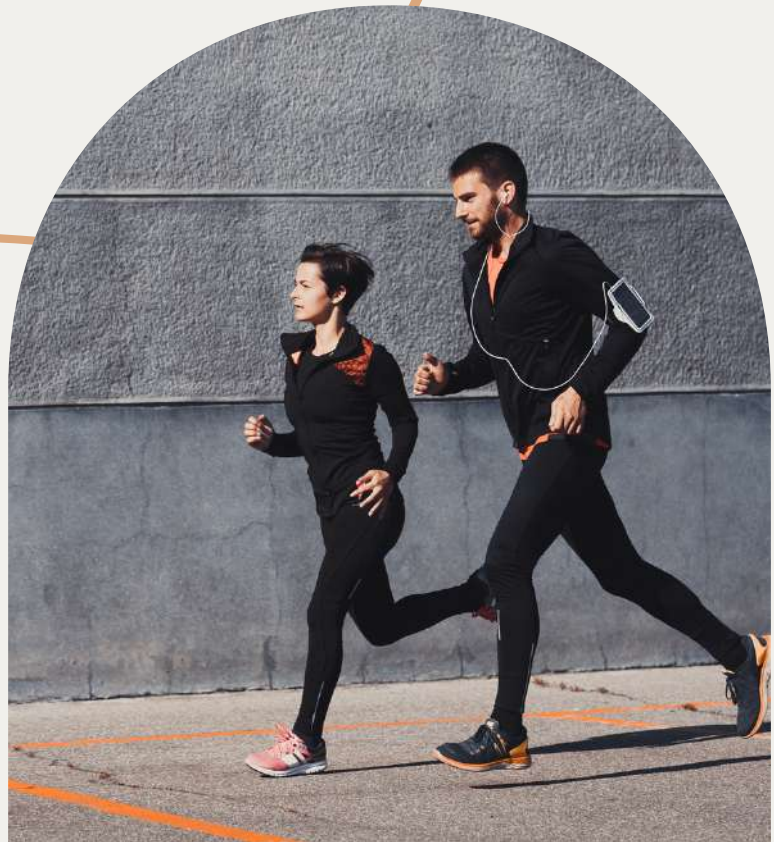
# Le Yoga complément de la course à pied

Lis la suite

<https://annebernhardt.com/>

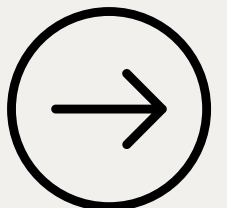


1.



## Les bénéfices:

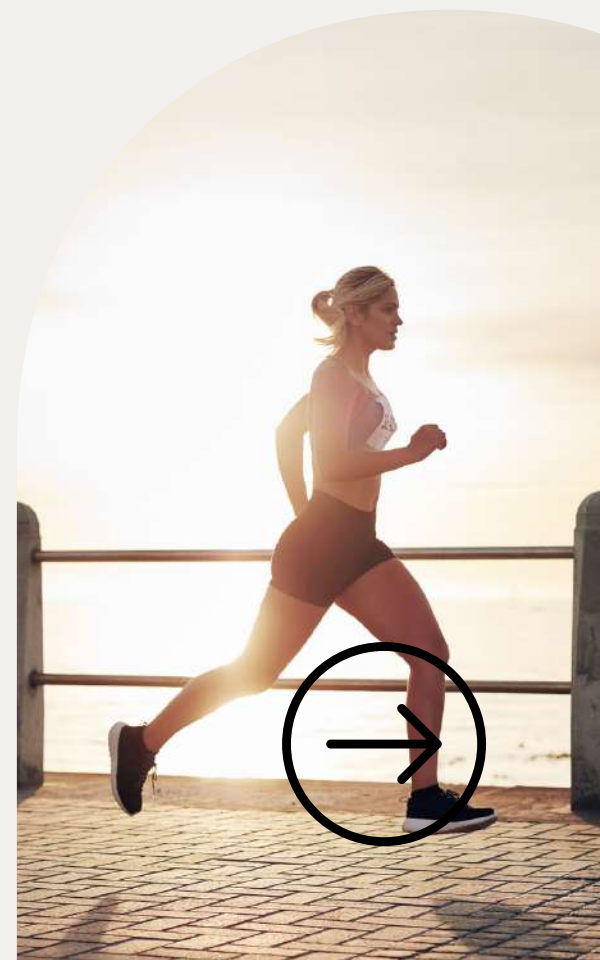
- Etirer les muscles pour relâcher les tensions
- Gagner en flexibilité et en mobilité articulaire
- Conscientiser sa respiration et maîtriser son souffle
- Optimiser sa concentration



# 2.

## Les vidéos de Yoga sur l'Atelier Sportif

Je vous ai sélectionné 10 vidéos particulièrement adaptées aux coureurs qui vous permettront de tirer un maximum de bénéfices dans vos pratiques

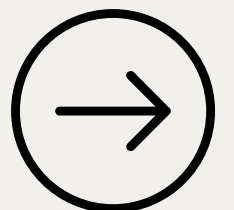


# 3.

## Top 10 des vidéos:

- S3 n°1: Mobilité et étirements
- S3 n°9: Morning Flow
- S3 n°14 : Etirements
- S3 n° 20: Etirements après une journée de travail
- S3 n°21 : Matin douceur
- S3 n°32: Réveil en douceur
- S3 n°33: Mobilisation du corps
- S3 n°34: Etirements doux
- S3 n°35: Relâcher les hanches
- S4 n° 9: Routine post course

*NEW!*





# 4.

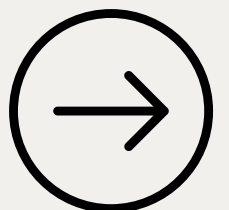
## Pour aller plus loin:

**La zone des hanches** est centrale dans notre corps et souvent tendue lorsqu'on court.

**Relâcher les hanches dans une séance de yoga** permet entre autres d'étirer les différents muscles des jambes, fesses et du dos.

### **2 Vidéos dédiées aux hanches:**

- S3 n°22: Mobilité des hanches
- S4 n°2: Créer de l'espace dans les hanches



# Vidéos en ligne sur l'Atelier Sportif



## **5 catégories de Vidéos:**

- Zumba
- Hiit
- Renforcement Musculaire
- Yoga
- Bonus



## **3 ebooks:**

- Ma rentrée sportive
- Running
- Débuter le Yoga