

<https://annebernhardt.com/>

PROGRAMME

Yoga

cocooning

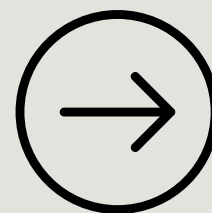
LIS LA SUITE





PRENDRE *son temps*

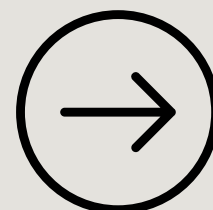
PARCE QU'IL EST PARFOIS SALVATEUR D'APPUYER SUR PAUSE, JE VOUS AI SELECTIONNÉ 10 VIDEOS SUR L'ATELIER SPORTIF QUI VOUS PERMETTRONT DE MOBILISER VOTRE CORPS TOUT EN DOUCEUR, FAIRE CIRCULER L'ENERGIE QUI EST EN VOUS ET RELACHER LES TENSIONS.





Le contenu du programme::

- 2 vidéos consacrées au **soin du dos**
- 2 vidéos de **yin yoga** dans lesquelles **on maintient les postures plusieurs minutes pour plus de relâchement et de détente**
- 4 vidéos de **mobilisation du corps**, idéales pour se mettre en mouvement tout en douceur
- 1 vidéo de **vinyasa flow** dédiée à la **salutation à la lune: les postures sont enchaînées au rythme de la respiration**
- 1 vidéo de **hatha flow doux** dans laquelle le rythme est plus lent, **les postures sont maintenues durant plusieurs respirations**





Les vidéos:

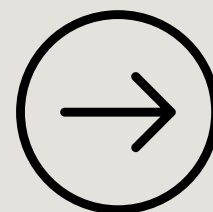
- S3 n°24: 20 minutes pour soulager mon dos
- S4 n°11 : Soins du dos

- S3 n°27: Yin yoga au mur
- S4 n°14 : Yin bas du corps - spécial marcheurs et coureurs *NEW!*

- S3 n° 36: Calmer le mental
- S3 n°21 Matin douceur
- S3 n°32 Réveil en douceur
- S4 n°15 15 minutes de yoga par jour *NEW!*

- S3 n°4 Salutation à la lune

- S3 n°25 Hatha flow doux



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