Hatha Yoga - Apprendre des postures d'Hatha Yoga

Formation en ligne

5443.
Pratiquez le Hatha Yoga pour améliorer votre souplesse, garder l'esprit clair et gérer votre stress ! Cette forme de yoga, plus douce que le Vinyasa, s'appuie sur des postures à reproduire régulièrement pour améliorer vos résultats sur le long terme. Vous serez accompagné de Charlotte Saint Jean et elle vous guidera pas-à-pas pour atteindre vos objectifs personnels et vous donnera toutes les clés pour pratiquer le Hatha Yoga en toute autonomie et sécurité depuis chez vous ! Apprenez à maîtriser les salutations au Soleil, les postures debout ou encore les flexions ainsi que les Hatha inversions. Vous serez aussi amené à réaliser des exercices de relaxation. À vos tapis, prêt ? Yoga !

Prix

0 EUR

Sujets

- Sport

Classification

Sport

Plus d'informations...

Gérer son stress - Apprendre à gérer son stress

Formation en ligne

8139.
Guidé par notre expert David Delalu, psychologue clinicien et psychothérapeute, vous apprendrez à gérer votre stress et comprendre les conséquences qu'il peut avoir sur votre bien-être, votre vie professionnelle comme personnelle afin de mieux le vaincre. Ce cours vous donnera toutes les clés pour dire adieu au stress et bonjour à la relaxation. À l'issue de ce cours, vous aurez appris à gérer votre stress ainsi que vos émotions, mais également à relativiser face à des situations qui, avant, vous auraient causé de l'anxiété. N'hésitez plus et dites adieu au stress !

Prix

0 EUR

Sujets

- Développement Personnel

Classification

Développement Personnel

Plus d'informations...

Soins du corps - Technique de bien-être pour soulager et renforcer votre corps

Formation en ligne

18537.
Pour ce cours en ligne de soins du corps, vous serez accompagné de nos trois experts : Julien Levy, Lilian Durey Et Charlotte Saint Jean, tous spécialistes du développement personnel et de Yoga. Dans ce cours en ligne, il vous sera enseigné les meilleurs conseils et les meilleures techniques d'entretien du corps afin que vous puissiez vous libérer des tensions quotidiennes accumulées dans le dos, les épaules et le ventre tout en vous soulageant du stress ! Durant ce cours vous apprendrez à soigner de façon naturelle vos douleurs et vos blocages du corps. Vous apprendrez d'abord à soulager vos tensions grâce à du Yoga Doux pour la nuque et le dos. Vous verrez ensuite différentes techniques réputées de méditation et de relaxation. Enfin, vos experts vous enseigneront différentes postures de Yoga qui vous permettront de prendre soin de votre corps. À la fin de ce cours pour prendre soin de soi vous aurez toutes les pratiques nécessaires pour pouvoir prendre soin de vous de façon naturelle. N'hésitez plus, lancez-vous ! Libérez-vous de vos douleurs quotidienne.

Prix

0 EUR

Sujets

- Développement Personnel

Classification

Développement Personnel

Plus d'informations...

Détente & Relaxation - Apprendre à se détendre grâce à la relaxation

Formation en ligne

14689.
Le travail, les transports en commun, un événement particulier... Voilà une liste non exhaustive des raisons d'être stressé. Tout le monde a déjà été dans une situation de stress, mais tout le monde ne sait pas forcément comment se détendre. Or, le stress est mauvais pour votre corps et votre santé. Même s'il peut parfois vous stimuler, il faut être capable de le maitriser. Dans ce cours de relaxation pour diminuer le stress en ligne, vous apprendrez, grâce aux enseignements des professeurs Lilian Durey et Charlotte Saint Jean, à éliminer votre stress par des techniques de détente simples et à adopter les bonnes postures pour préserver votre corps. Ces experts du développement personnel vous donneront les bons conseils pour vous aider à vous relaxer. Ainsi, vous suivrez plusieurs vidéos présentant respectivement : le Yoga et le Yin Yoga pour les débutants, la création d'espace, le Yoga après et pendant le travail, la source de l'équilibre, l'évolution de la concentration, comment déstresser et enfin le guide de la relaxation. Laissez la "zen-attitude" prendre le dessus !

Prix

0 EUR

Sujets

- Développement Personnel

Classification

Développement Personnel

Plus d'informations...

Méditation : Conscience Sans Pensée - Apprendre la méditation naturelle en Conscience Sans Pensée

Formation en ligne

10920.
Que vous soyez étudiant ou dans la vie active, la méditation vous permet d'évoluer de façon sereine mais surtout centrée, c'est à dire en adéquation avec qui vous êtes dans votre coeur : l'Esprit. Le formateur Conscience Sans Pensée est une association de bénévoles qui enseigne la méditation dans les plus grandes écoles de France et entreprises. À travers les différentes leçons de ce cours, vous saurez méditer afin d'évoluer en paix.

Prix

0 EUR

Sujets

- Développement Personnel

Classification

Développement Personnel

Plus d'informations...