



Retour à l'exercice - Niveau 1

Formation en ligne



Editeur [Toutapprendre / CoachClub](#)

Sujet(s) [Sport & Fitness](#)

Pour préserver sa santé et son moral, pratiquer une activité physique est incontournable. Mais difficile de s'activer quand on est en obésité parce qu'on a tendance à s'essouffler et à ressentir des douleurs aux articulations. C'est pourquoi CoachClub a créé la discipline Retour à l'exercice, spécialement conçue pour les personnes dont l'activité physique est rendue difficile par l'obésité et/ou une forte sédentarité.

Grâce à « Retour à l'exercice », vous allez (ré)habituer votre corps à l'exercice à votre rythme et en douceur ! Vous allez prendre conscience de votre corps, améliorer votre souplesse et votre coordination, et développer votre résistance musculaire et votre endurance grâce à des gestes simples et efficaces !

Afin de réveiller votre forme et vos formes sans forcer, vous effectuerez les premières séances d'une durée de 15 minutes sur une chaise puis vous passerez progressivement à des exercices réalisables debout et à des séances de 30 minutes. Pour que vous gardiez le sourire pendant l'effort, CoachClub a fait appel à un duo de choc : Nicolas, coach de fitness, assisté de Marine, humoriste dans la vie !

Après avoir suivi toutes les séances de « Retour à l'exercice », vous serez prêts à pratiquer des disciplines de fitness plus intenses comme l'Aérobic ou le Body Sculpt sans aucune difficulté !

[Plus d'informations...](#)



Stretching - Niveau 1

Formation en ligne



Editeur [Toutapprendre / CoachClub](#)

Sujet(s) [Sport & Fitness](#)

Cette discipline est idéale pour s'étirer les muscles, s'assouplir mais également pour se détendre. En la pratiquant, vous réalisez des exercices d'étirement soit au sol, soit debout et vous sollicitez tout votre corps.

La respiration accompagne et facilite chaque geste.

Idéal pour évacuer le stress, assouplir l'ensemble de l'organisme et éviter les courbatures, le stretching se pratique comme une activité à part entière ou en complément d'un sport.

Détente, bien-être, étirements sont au menu de ces séances.

Retrouvez l'intégralité de nos cours de stretching enseignés par des coachs experts qui sauront vous aider à vous relaxer, à vous étirer pour un bien-être physique et mental.

[Plus d'informations...](#)



La Mindfulness : Méditation de Pleine Conscience Formation en ligne

Editeur [Toutapprendre / Weelearn](#)

Sujet(s) [Bien-être & Santé](#)



« La méditation de pleine conscience, c'est porter intentionnellement son attention, sur l'expérience du moment présent, sans objectif, sans jugement et avec bienveillance. »
Jon Kabat-Zin

Après des siècles d'histoire, la Méditation de Pleine Conscience est devenue une pratique résolument contemporaine, efficace et qui peut s'apprendre facilement.

Aujourd'hui, la méditation de Pleine Conscience ou la Mindfulness, accessible à tous, est une pratique incroyablement efficace, vivante, dynamique, en dehors de toute appartenance religieuse ou confessionnelle. Médecins et scientifiques s'accordent sur ses multiples bienfaits. Particulièrement indiquée pour les états anxieux, le stress, la régulation émotionnelle, le manque de confiance en soi, la Pleine Conscience vous apportera un nouvel état d'être avec vous-même.

La Mindfulness, c'est l'art de vivre en pleine conscience, d'harmoniser le corps et l'esprit afin de gagner en paix et en authenticité. Cette technique permet de se reconnecter au moment présent en acceptant ses pensées et ses émotions, y compris les plus difficiles, de manière bienveillante.

Redécouvrir le moment présent, cela s'apprend. Cette formation de Mindfulness vous accompagne sur huit séances de pratique.

Regardez, pratiquez et vous verrez bientôt les bénéfices de la méditation en pleine conscience dans votre quotidien.

[Plus d'informations...](#)



Découvrez les bases du yoga - Claire Gautier
Formation en ligne

Editeur [Toutapprendre / Weelearn](#)

Sujet(s) [Sport & Fitness](#)



Tout le monde en parle, mais qu'est-ce que le yoga ? Qui peut le pratiquer, comment, où et quand ?

Muscles, articulations, systèmes digestif, cardiaque et immunitaire : les mouvements et postures du yoga sollicitent l'ensemble de votre corps. Ajoutez à cela des exercices de respiration, de relaxation et de musculation mentale et vous ressentez rapidement les bienfaits du yoga !

Quel que soit votre niveau de souplesse, vous pouvez pratiquer cette discipline millénaire venue d'Inde. Avec Claire GAUTIER, enseignante de yoga et yogi depuis 2007, vous en découvrez les fondements physiques et philosophiques. Elle vous initie à l'ensemble des postures de base : debout, assises et allongées. Vous les reproduisez tranquillement chez vous, sans aucune douleur. Vous les enchaînez tout en exerçant votre respiration. Relâchez votre corps tout entier et soyez à l'écoute de vos sensations.

Le yoga muscle tout autant votre corps et votre mental. Il vous permet de travailler force, équilibre et concentration. Il vous aide à récupérer plus facilement d'une situation de stress ou à la prévenir. Grâce à cette vidéo, vous pratiquez où et quand vous le souhaitez. Enfilez une tenue confortable, installez un tapis de sol et prenez réellement soin de vous !

[Plus d'informations...](#)