



Stages



@CAPNORDIC



@CAPNORDIC



CAP-NORDIC.FR



CHRISTOPHE@CAP-NORDIC.FR



CAP NORDIC

"Nous vous aidons à retrouver la route du bien être à travers la pratique d'une activité sportive agréable et complète"

Cap Nordic propose des activités centrées sur la marche nordique pour vous permettre d'entretenir votre forme physique et mentale.

A travers une pratique douce ou plus intensive, la marche nordique favorise le retour au bien être grâce à son contact permanent avec la nature.

La flexibilité de la marche nordique permet une pratique variée et adaptable afin de convenir à toutes et tous.

Améliorez progressivement vos capacités, réorientez vos actions, peaufinez les détails qui vous permettront de trouver cet état de bien être.

Un stage avec CAP Nordic

Effectuer un stage avec CAP Nordic, c'est profiter de conseils et d'ajustements personnalisés. Chacun pourra bénéficier d'exercices adaptés afin de découvrir son propre ressenti et de pouvoir progresser à son rythme.

Bénéficiez d'apports réguliers pour pouvoir vous adapter aux différents terrains et à toute situation. Profitez de thèmes différents sur chaque parcours effectué.

Les stages sont conçus pour apporter progression, plaisir et convivialité tout en vous proposant des activités dans des cadres naturels époustouflants.

Vous aurez aussi l'occasion d'en apprendre plus sur votre gestuelle à l'aide des analyses vidéo et des exposés techniques.

Que vous soyez débutant*, marcheur occasionnel, marcheur assidu en club, compétiteur, animateur, vous trouverez forcément de l'intérêt à participer à nos stages.

*En fonction du stage choisi un niveau minimum (technique et physique) est requis.
Un échange téléphonique est nécessaire pour valider ensemble les conditions de participation.



Ce qui vous sera proposé durant le stage

LES NOTIONS CLÉS DES STAGES

01. DÉCOUVREZ

Une approche technique et dynamique. ✓

02. COMPRENEZ

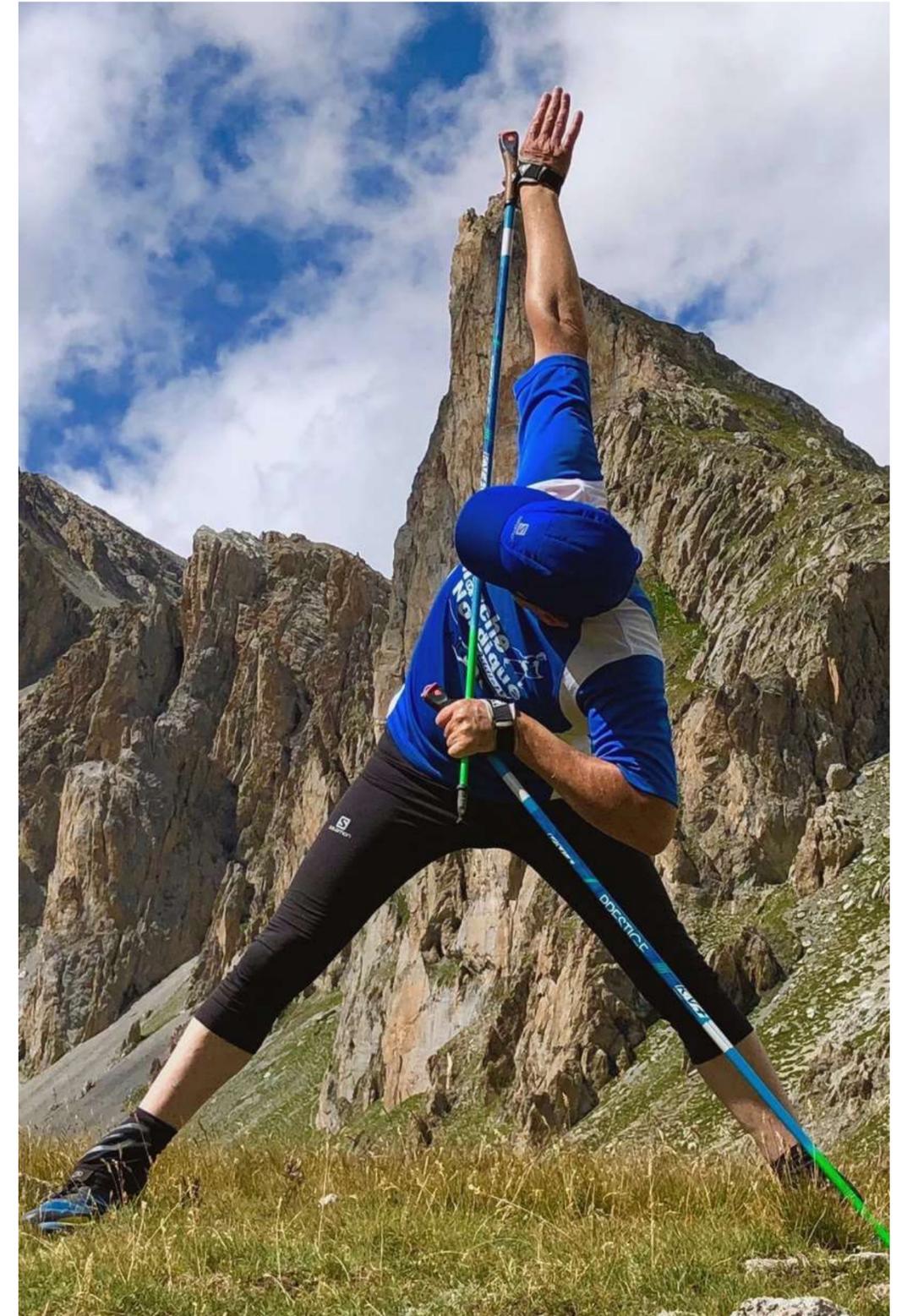
Une approche physiologique et gestuelle. ✓

03. RESSENTEZ

Une approche bien être et centrée sur soi. ✓

04. RENFORCEZ

Une approche renforcement, équilibre et posture. ✓





Marche Nordique

La CAP Nordic Attitude
C'est bien plus qu'une méthode.
C'est un état d'esprit !



01.

DÉCOUVREZ

Pratiquer la marche nordique ne s'apparente pas à une simple marche avec bâtons dont le principal objectif serait de parcourir un circuit le plus rapidement possible.

Ce n'est pas non plus la recherche d'une amplitude maximum qui ne correspondrait pas à votre physiologie.

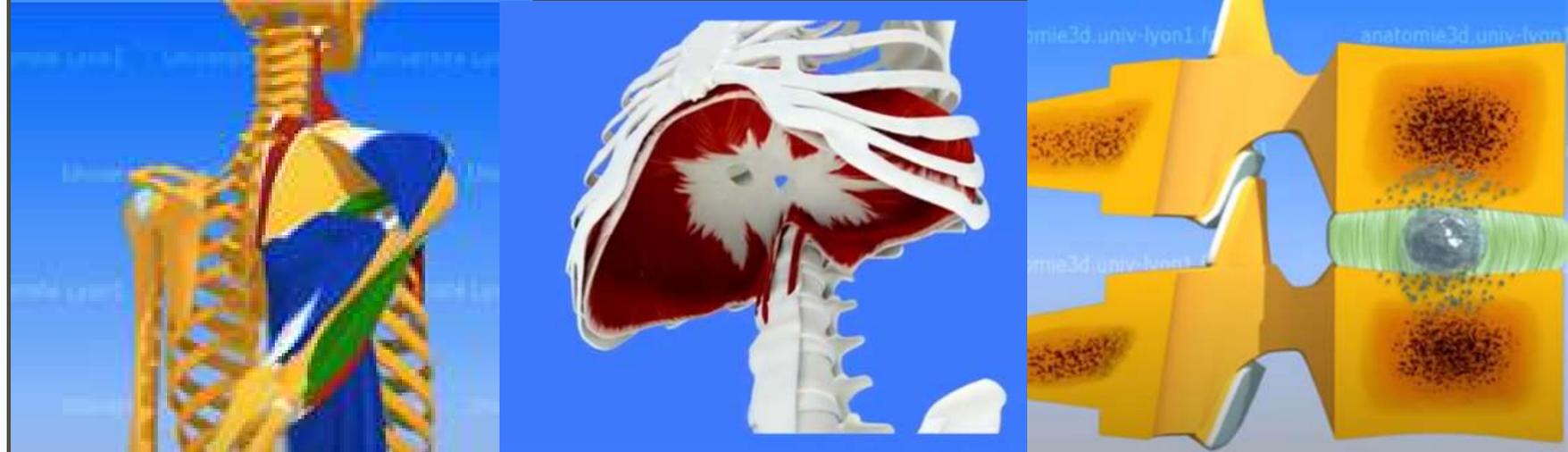
Découvrez la légèreté, la liberté et la puissance que va vous procurer une utilisation évoluée de vos bâtons.

Apprenez à lâcher prise et à construire votre propre gestuelle, empreinte de fluidité et en totale symbiose avec les éléments.



Anatomie, physiologie...

La CAP Nordic Attitude
C'est bien plus qu'une méthode.
C'est un état d'esprit !



02.

COMPRENEZ

Découvrez tout au long du stage ce qu'il se passe dans votre corps lorsque vous pratiquez.

Découvrez tous les bénéfices supplémentaires dont vous pourriez profiter en adaptant votre gestuelle, votre posture, votre respiration.

Apprenez à bouger autrement, allez de l'avant, apprenez à progresser à votre rythme et à observer les bienfaits réels sur votre corps et votre esprit.

Découvrez la force de la biotenségrité et le ressenti des continuités fasciales...





03.

RESSENTEZ

Profitez d'une véritable approche bien être et d'une meilleure connaissance de vous-même.

Le yoga, longtemps vécu comme une pratique trop spirituelle, retrouve petit à petit sa place dans notre société. La respiration devient un élément central de notre pratique, la pleine conscience s'ancre en nous.

Lors des postures de Nordic Yoga®, le corps se renforce, s'étire et s'ouvre vers l'extérieur. L'enchaînement des postures, rythmé par la respiration permet de travailler son équilibre, sa synchronisation et fait disparaître les tensions.



Yoga

La CAP Nordic Attitude
C'est bien plus qu'une méthode.
C'est un état d'esprit !



Marche Nordique Renfo



La CAP Nordic Attitude
C'est bien plus qu'une méthode.
C'est un état d'esprit !



04.

RENFORCEZ

Renforcez vos muscles phasiques, étirez vos muscles toniques, faites du Pilates en plein air avec un matériel minimaliste et des exercices ciblés et adaptés.

Renforcez votre coeur, apprenez à le faire travailler de manière adaptée et contrôlée.

Renforcez vos capacités ..., votre proprioception, votre synchronisation, votre équilibre.

Renforcez les apports déjà conséquents de la marche nordique.





“

« FAITES UNE PAUSE DANS
VOTRE TUMULTE
QUOTIDIEN. »





“

« LÉGÈRETÉ, LIBERTÉ,
PUISSANCE. »



CONTACT

CHRISTOPHE BEGLOT

TÉLÉPHONE

06.03.86.71.84

ADRESSE E-MAIL

christophe@cap-nordic.fr

SITE WEB

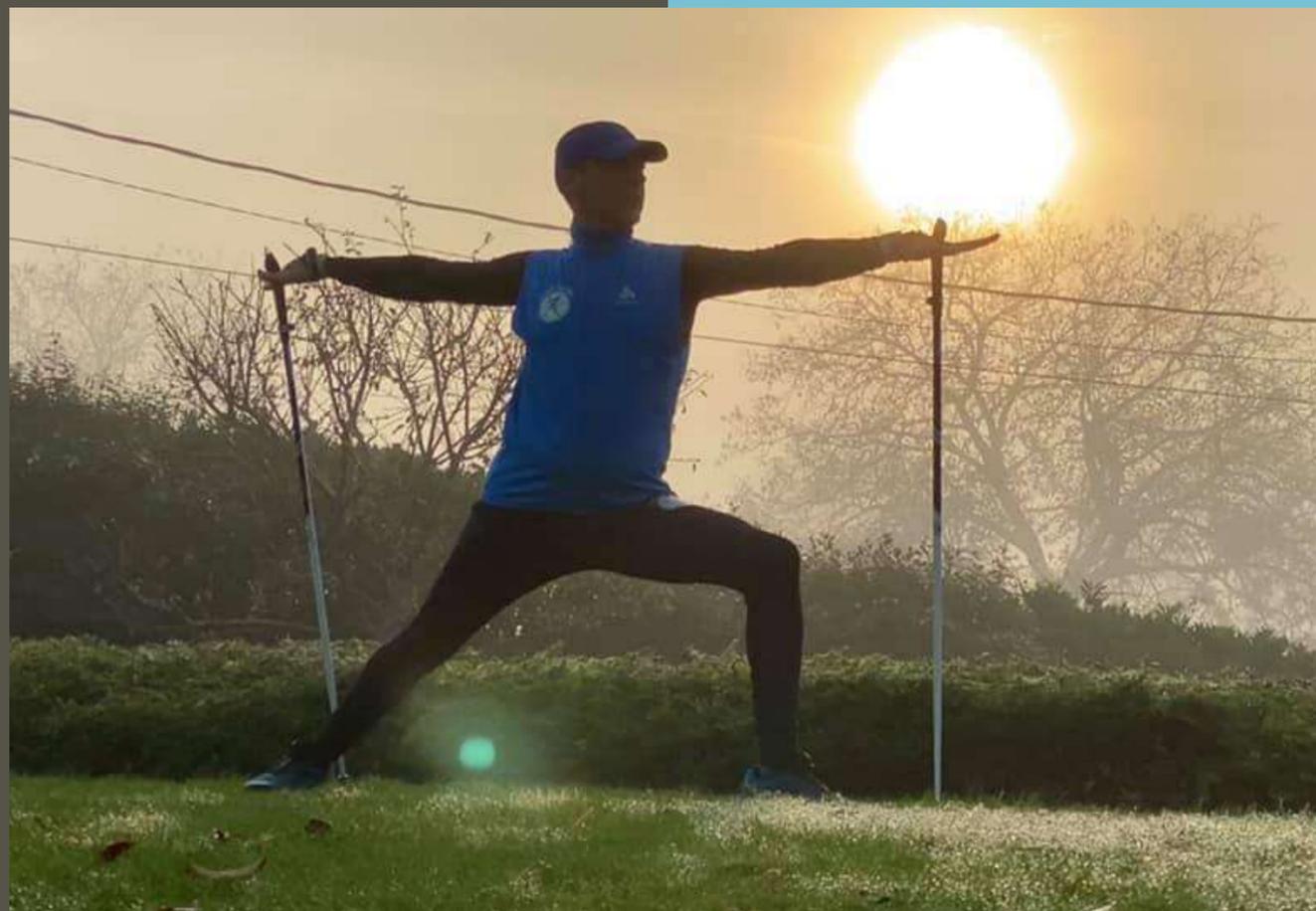
<https://cap-nordic.fr>



Rejoignez -
nous !



CHRISTOPHE BÉGLOT



COACH SPORTIF SPÉCIALISÉ EN
MARCHE NORDIQUE

EXPÉRIENCE

CONVIVIALITÉ

PROFESSIONNALISME

ACCOMPAGNEMENT