

ENTREZ DANS LA ZONE DE RÉCUPÉRATION

Des ressources à la demande pour vous aider dans votre parcours de santé et de bien-être.

La zone de récupération de RigRun est une zone exclusive où vous pouvez accéder à une gamme de ressources en ligne pour vous aider à récupérer, à rester motivé et à vous préparer pour l'excellence lors du prochain événement RigRun.

Accessible de mai à juillet, la zone de récupération proposera des webinaires préenregistrés et en direct animés par des professionnels de la santé et du bien-être accrédités qui couvriront un éventail de sujets, notamment la pleine conscience, la respiration, la nutrition et la santé mentale.



PROGRAMME DE LA ZONE DE RÉCUPÉRATION RIGRUN 2024 MAÎTRISER

LA PLEINE CONSCIENCE COURS

hebdomadaire de pleine conscience en direct à partir du mardi 14 mai à 12h30 UTC avec Louise Martin, enseignante de pleine conscience accréditée BAMBA.

LE POUVOIR DE LA RESPIRATION

Ateliers de respiration préenregistrés avec Eve Elsby, professeure de respiration accréditée et instructrice de conditionnement physique.

NUTRITION ET SANTÉ MENTALE

Webinaire préenregistré sur la façon de faire de meilleurs choix alimentaires pour améliorer la santé de votre cerveau avec le Dr Tom Gurney, spécialiste de la physiologie de l'exercice et de l'optimisation de la performance sportive.

NUTRITION ET LE QUART DE NUIT

Webinaire préenregistré présentant des conseils sur le maintien d'un mode de vie sain tout en travaillant sur un site éloigné avec le Dr Tom Gurney, spécialiste de la physiologie de l'exercice et de l'optimisation de la performance sportive.

PODCASTS

préenregistrés d'Alison Cuthbert, thérapeute accréditée en TCC, sur la gestion de la vie professionnelle à l'étranger, l'anxiété et la dépression, le perfectionnisme et le travail compatissant.

PRÊT POUR UNE CERTAINE RÉCUPÉRATION?

Les ressources de la zone de récupération seront disponibles pour les concurrents de RigRun via un lien dédié qui sera envoyé via l'application RigRun* à la fin du mois d'avril 2024. Les liens pour les sessions en direct « Mastering Mindfulness » seront envoyés via l'application RigRun avant chaque session.

*Disponible en téléchargement sur l'App Store ou Google Play.
Dernière version – 1.4.38.

