



Piano : les fondamentaux - Jouer ses premières gammes et premiers morceaux au piano

Formation

27452.

Guidé.e par notre expert Frédéric Fieffé, vous apprendrez à jouer du piano en découvrant les bases de cet instrument incontournable. Ce cours de piano pour débutant vous permettra de détenir les premières clés afin d'apprendre à votre rythme et de jouer du piano avec simplicité jusqu'à avoir une bonne maîtrise et méthode ! À la fin du cours, vous aurez non seulement acquis les bases nécessaires pour jouer du piano, mais également mémorisé quelques chansons à jouer pour impressionner votre famille et vos amis !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Musique](#)

Classification

[Musique](#)

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



Permis voiture : théorie (Réforme 2023) - Se préparer à passer le permis voiture (PERMIS B)

Formation

1638.

La circulation routière, le comportement du conducteur, les règles à respecter sur la route, la prise en compte des autres usagers, la sécurité des passagers ... ce cours aborde les 10 thématiques de l'examen du Code de la route (réforme 2023), ce qui vous permettra de passer votre examen et commencer la conduite en toute confiance. Suivez ce cours complet, réalisé par Codes Rousseau, la référence dans l'édition de formations aux permis de conduire, à votre rythme et devenez incollable sur le Code de la route et mettez toutes les chances de votre côté pour décrocher votre permis !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Codes & Permis](#)

Classification

[Codes & Permis](#)

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



Permis voiture : entraînement au Code (Réforme 2023) - S'entraîner à passer le code pour décrocher son permis voiture (Permis B)

Formation

57578.

La circulation routière, le comportement du conducteur, les règles à respecter sur la route, la prise en compte des autres usagers, la sécurité des passages... Retrouvez les 10 thèmes du Code de la route (Réforme de 2023) pour vous entraîner dans des conditions proches de celles de l'examen, avec des séries de quiz proposées par Codes Rousseau, la référence dans l'édition de formations aux différentes catégories de permis de conduire !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Codes & Permis](#)

Classification

[Codes & Permis](#)

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



Yoga : les fondamentaux - Découvrir le yoga et faire les premières postures

Formation

10239.

Découvrez la richesse et les nombreux bienfaits du yoga, de ses origines à sa pratique dans notre société moderne, avec notre experte Cindy Cihuelo. Dans ce cours pour débutants, les démonstrations et exercices de yoga vous permettront de mieux appréhender cette discipline et savoir si elle vous convient : les principales postures, dites Asanas, la respiration et la méditation. Alors, prenez votre tapis et commencez sans plus attendre !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

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



Plomberie : les fondamentaux - Faire ses premiers pas en plomberie

Formation

12849.

La plomberie, une affaire de professionnel ? Détrompez-vous ! Accompagné.e de Valérie Budet, vous allez découvrir comment intervenir à la maison sans dégât des eaux, vous familiariser avec les éléments de plomberie : évier, vasque, robinet, alimentation et évacuation des eaux. Vous pourrez en toute autonomie, vérifier, nettoyer, changer un siphon, une bonde, un flexible, un robinet, un mitigeur, une chasse d'eau ou encore réparer une fuite d'eau, refaire un joint de silicone. Si vous faites partie des plus audacieux.ses, vous pourrez rénover et changer toute votre installation pour un modèle plus contemporain dans votre salle de bain ou votre cuisine !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Maison](#)

Classification

[Maison](#)

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



Alimentation végétarienne - Réduire sa consommation de produits carnés et être en pleine santé

Formation

6282.

Manger moins de viande est une action concrète au carrefour d'enjeux de santé, d'environnement et d'éthique. Ce cours vous aidera à transitionner en douceur vers un régime flexitarien, végétarien, voire vegan, selon votre objectif ! L'expertise en nutrition de Frédérique Châtaigner vous permettra de comprendre en quoi une alimentation végétarienne est particulièrement bonne pour la santé et dans quels aliments ou associations d'aliments, il est possible de trouver les apports nutritionnels que l'on trouve habituellement dans les produits carnés. Venez découvrir et choisir vos recettes préférées parmi la multitude de recettes riches et équilibrées proposées par Frédérique !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Nutrition](#)

Classification

[Nutrition](#)

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





Psychologie positive : les fondamentaux - Cultiver un état d'esprit positif pour s'épanouir individuellement et en société

Formation

9627.

Véritable discipline consacrée au bien-être, la psychologie positive se concentre sur le fonctionnement optimal de l'individu, les effets des pensées et croyances sur la santé et le bien-être mental. Accompagné.e de notre expert et coach Thierry Mottard, vous apprendrez à intégrer la positivité dans votre quotidien pour cultiver et ancrer des relations positives, développer des émotions équilibrées, appréhender la vie sous un nouveau jour pour atteindre vos objectifs de vie. À l'issue de ce cours, qui allie théorie et exercices pratiques, vous aurez toutes les clés pour devenir la meilleure la version de vous-même !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Développement Personnel](#)

Classification

[Développement Personnel](#)

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