



Nia®

Description

Le Nia® est la rencontre entre la danse, les arts martiaux et la pratique du bien-être. La combinaison des mouvements basés sur ces différentes techniques, apporte à celui qui la pratique une (re)mise en forme et une (ré)appropriation de son corps, ainsi qu'une amélioration du lien corps-esprit. Le Nia® se pratique pieds nus.

Contenu

Le Nia® se compose de 52 mouvements en intégrant 9 disciplines respectueuses du corps et de l'être dans sa globalité.

Les neuf disciplines dont s'inspire le NIA :

Les arts martiaux

- Le taï chi pour sa fluidité.
- Le taekwondo pour sa précision, sa force et sa vitesse.
- L'aïkido pour se connecter à la puissance du Hara et aux énergies circulaires.

Les arts de la danse

- La danse jazz pour son sens du spectacle et de l'audace.
- La danse moderne pour ses mouvements de liberté dans l'espace.
- La danse d'Isadora Duncan pour contacter l'insouciance et la joie de son enfant intérieur.

La prise de conscience corporelle

- Le yoga pour l'équilibre et la flexibilité.
- La méthode Feldenkrais pour prendre conscience de chaque partie du corps.
- La technique Alexander pour le mouvement du corps dirigé par la tête.
-

Prérequis

Cours pour adultes. Chaque personne est accueillie dans un esprit convivial, sans compétition ni comparaison. Il est accessible à tous et ne demande aucun pré-requis.

Objectifs

Le Nia® vise l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit, et ce avant tout dans le plaisir du mouvement.

Bouger en étant à l'écoute de son corps et de l'endroit où il a envie de nous mener, car c'est là qu'il travaille le mieux.

Se concentrer sur l'instant présent tout en exprimant sa personnalité

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Nia®

Date	sur demande / D_61037
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 13.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

Ecole-club Migros Nyon

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

