



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	<p>Le Nia® se compose de 52 mouvements en intégrant 9 disciplines respectueuses du corps et de l'être dans sa globalité.</p> <p>Les neuf disciplines dont s'inspire le NIA :</p> <p>Les arts martiaux</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>Les arts de la danse</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>La prise de conscience corporelle</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<p>Le Nia® vise l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit, et ce avant tout dans le plaisir du mouvement.</p> <p>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.</p> <p>Se concentrer sur l'instant présent tout en exprimant sa personnalité</p>
Date	sur demande / D_61037
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 13.00
Ecole-club Migros Genève	Tel. +41 58 568 80 00
Esplanade Pont-Rouge 2 1212 Grand-Lancy	ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch ecole-club.ch



Nia®

Lieu du cours

Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

