



# Nia®



## Cours garanti

### 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 Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Nia®



## Cours garanti

<b>Date</b>	14.05.2019 - 25.06.2019 / E_1288831
<b>Horaire</b>	19:20 - 20:10 h
<b>Jours</b>	Ma
<b>Durée</b>	7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 122.50
<b>Lieu du cours</b>	Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ma	14.05.2019	19:20 - 20:10
	2 Ma	21.05.2019	19:20 - 20:10
	3 Ma	28.05.2019	19:20 - 20:10
	4 Ma	04.06.2019	19:20 - 20:10
	5 Ma	11.06.2019	19:20 - 20:10
	6 Ma	18.06.2019	19:20 - 20:10
	7 Ma	25.06.2019	19:20 - 20:10

**Ecole-club Migros Genève**

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS