



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

Date

07.01.2020 - 07.04.2020 / E_1380912

Horaire

18:30 - 19:20 h

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

école-club

MIGROS



Nia®



Cours garanti

Jours

Ma

Durée

14 Jours de cours. Total 14.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 245.00

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates

Jour	Date	Heures
1 Ma	07.01.2020	18:30 - 19:20
2 Ma	14.01.2020	18:30 - 19:20
3 Ma	21.01.2020	18:30 - 19:20
4 Ma	28.01.2020	18:30 - 19:20
5 Ma	04.02.2020	18:30 - 19:20
6 Ma	11.02.2020	18:30 - 19:20
7 Ma	18.02.2020	18:30 - 19:20
8 Ma	25.02.2020	18:30 - 19:20
9 Ma	03.03.2020	18:30 - 19:20
10 Ma	10.03.2020	18:30 - 19:20
11 Ma	17.03.2020	18:30 - 19:20
12 Ma	24.03.2020	18:30 - 19:20
13 Ma	31.03.2020	18:30 - 19:20
14 Ma	07.04.2020	18:30 - 19:20

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

