

Infos Nia Nia comme Now I Am

NIA c'est quoi?

Une pratique corporelle originale et ludique qui propose un enchaînement de mouvements fluides sur une musique ajustée. Inspiré de 3 types de danse, 3 arts martiaux et 3 techniques de conscience corporelle, Nia favorise la présence à soi à travers l'expérience du mouvement.

Source de joie et d'énergie, c'est une magnifique invitation à explorer nos sensations.

Pour qui?

Accessible à tous!

Chacun est libre d'accentuer ou diminuer l'intensité, l'amplitude et le rythme des mouvements et des déplacements en fonction de ses possibilités, son corps, son inspiration.

Sans jugement, ni comparaison, il s'agit de s'approprier les mouvements à sa manière et d'y contacter la joie d'exprimer ce qu'il y a d'unique en nous.

Pourquoi?

Nia renforce la vitalité,
développe la confiance en soi,
améliore l'équilibre et la concentration
Bénéfique pour le bien-être général, il harmonise corps et esprit.