Qu'est-ce que NIA ?

Nia (Now I Am), est un entraînement original pieds nus, axé sur la JOIE, qui transforme les corps et les vies depuis 1983.

Alliant la joie de la danse, la discipline des **arts martiaux**, la **pleine conscience** des **techniques somatiques** et les **principes spirituels** universels, les cours et formations novateurs de Nia, centrés sur le corps, soutiennent la **vitalité**, le **bien-être physique, mental, émotionnel** et **spirituel**.

plus qu'un simple danse

Adaptable et accessible pour tous les âges et capacités !

NIA by Florence

Les cours de Nia offrent un entraînement complet du corps, efficace, inspirant et adaptable, grâce à un mélange exclusif de musique, de mouvement et de pleine conscience. Un CORPS energisé, un MENTAL CALME et un RESSENTI équilibré et joyeux d'esprit !

LA VIE EST UN VOYAGE

Nia te donne la carte.

AVANTAGES DE PRATIQUER LE NIA

- Développer la CONFIANCE
- Améliorer sa VITALITE
- Réduire son STRESS et son ANXIETE
- Augmenter sa FORCE MENTALE
- Renforcer sa MOBILITÉ et sa FLEXIBILITÉ
- Libérer ses EMOTIONS
- Ressentir la JOIE UNIVERSELLE

Florence BENAISE,
Coach du coeur, certifiée professeur NIA,

Retrouvez toutes les infos ici :

Site internet

Instagram

Facebook

Découvrir Florence

Envie de libérer votre corps et votre esprit ?

PRATIQUEZ LE NIA

Mêlez la musique, le mouvement et la pleine conscience !