

# Ateliers forme et bien-être



**Nathalie Kuc anime les séances de NIA le lundi à 18 h 45 à la salle Voltaire.** Photo RL

La MJC de Villerupt met en place des ateliers forme et bien-être tous les lundis, à compter du 17 septembre, à 18 h 45, salle Voltaire, animés par Nathalie Kuc. Ces séances sont nées d'une conception nouvelle, le NIA (Now I Am), une chorégraphie pour se mettre à l'écoute de son corps et de son esprit en musique. Cette technique est née il y a 25 ans aux États-Unis. Debbie et Carlos Rosas, deux professeurs de fitness en Californie, se sont rendu compte qu'à long terme, l'aérobic avait des conséquences nuisibles pour le corps. Ils se mettent alors à la recherche de techniques pour développer la forme corporelle sans forcer, ni se faire mal. Les rythmes s'enchaînent du jazz au New-Age en passant par le tribal, sur un enchaînement de mouvements fluides inspirés de neuf disciplines dont le yoga, le tai-chi-chuan, les arts martiaux, la danse africaine.

Le NIA est tonique, ludique, relaxant. Il remodèle le corps en douceur, améliore la posture, renforce le mental et la créativité et permet de libérer le corps des tensions physiques et du stress.

**Renseignements et inscriptions : Tél. : 03 82 89 90 14.**