

JE BOUGE DONC JE SUIS

Venu tout droit des Etats-Unis, le NIA pour Now I Am, s'installe dans nos contrées. À Braine-l'Alleud, il fait ses premiers pas au Centre sportif Cardinal Mercier. Cette nouvelle discipline sportive allie arts martiaux, arts de la danse et prise de conscience corporelle



Formée à la Zumba mais à la recherche de sensation de bien-être, Déborah Pineux a découvert un sport qui part à la (re)découverte de son propre corps.

« C'est en discutant avec une kinésologue que j'ai eu envie de m'essayer à ce sport. Une formation intensive d'une semaine a fini par me convaincre et j'ai décidé de partager mon aventure. » Depuis septembre dernier,



Déborah donne cours 2 fois par semaine à un public peu à peu conquis par ce sport et sa philosophie. Car ici, le but est de travailler les mouvements en douceur grâce à la danse qu'on pratique comme on le souhaite, avec beaucoup de liberté.

« C'est une façon de travailler qui peut surprendre mais qui permet à tout un chacun de se défouler sans se faire mal. »

Les cours se font pieds nus, pour mieux ressentir les mouvements du corps, et en musique, pour aider à trouver le rythme. Les gestes sont simples, mais chacun est libre de les adapter selon son humeur et ses capacités. Le professeur est là pour donner l'impulsion plus que pour imposer un style.

« Si quelqu'un ne souhaite pas suivre mes enchaînements, libre à lui de s'adapter comme il l'entend. »

Car ici la force, c'est qu'on ne force pas !

RENCONTRE ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT

À la recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit, on se laisse emporter par le rythme et l'ambiance. Pendant le cours, les chorégraphies se mêlent aux improvisations. Pas de performance, juste du plaisir. Chacun est invité à suivre son intuition, à laisser filer son imagination.

Mais aussi à s'exprimer : une vraie série de gestes et de mouvements ne peut s'achever qu'avec un cri libérateur, qui stimule autant qu'il est euphorisant. C'est l'occasion de libérer son souffle, d'évacuer son stress et d'exprimer ses émotions.

« Ce qui séduit dans ce sport, c'est qu'on donne à chacun la possibilité d'avancer à son rythme et surtout de s'exprimer. »

Si lors du premier cours, on s'étonne de voir les autres si libérés dans leurs mouvements, il faut peu de temps pour les rejoindre, tant les exercices qui s'enchaînent deviennent synonymes de décontraction. C'est donc le sport idéal pour les timides, mais aussi pour ceux qui veulent gagner en coordination et en sérénité ou se sculpter tout en douceur. Le NIA serait donc une idée toute simple de permettre à chacun d'apprendre à prendre le temps.

NIA

Centre sportif Cardinal Mercier
Chaussée de Mont-St-Jean, 83
1420 Braine-l'Alleud
0496.48.52.58

DÉCEMBRE 2012 ET DEBUT JANVIER 2013 AGENDA SPORTIF DE BRAINE-L'ALLEUD

SAMEDI 15 DÉCEMBRE

21h ● Castors P1 – BeBall Club

Hall omnisports

20h30 ● BCB 2001 – Anciens 13BC

Lillois

DIMANCHE 16 DÉCEMBRE

9h à 18h ● Tournoi jeunes RCSB

Hall omnisports

14h30 ● RCSB P2 – St-Miche

Stade G.Reiff

14h30 ● RCSB P3 – Lasne

Stade G.Reiff

24- 26 -27 -28 DÉCEMBRE

Stage multisports + ●

Hall omnisports

SAMEDI 29 DÉCEMBRE ET DIMANCHE 30 DÉCEMBRE

9h à 16h ● Tournoi jeunes DDB Braine

Hall omnisports

Joyeux Noël et Bonne Année

31 DÉCEMBRE – 2-3-4 JANVIER 2013

Stage multisports + Judo

Hall omnisports

DIMANCHE 6 JANVIER 2013

15h ● Castorettes – Houthalen

Hall omnisports

Renseignements : 02.385.19.20.