



nia

Through movement we find health

Möchtest Du Dich zu abwechslungsreicher und wunderbarer Musik bewegen? Deinen Körper, Geist und Seele tanzen lassen? Dann bist Du bei NIA genau richtig! Denn NIA verbindet Tanz, Kraft und Entspannung mit bewusster Körperwahrnehmung.



Kraft



Tanz



Entspannung



www.niaeveline.ch

Eveline Cornacchia, certified NIA-teacher
eveline@niaeveline.ch, 076 569 03 08



Through movement we find health

NIA ist ausdrucksstark wie Jazz Dance, fließend wie Tai Chi und zentrierend wie Yoga. NIA bewegt, befreit und gibt Energie.

Nebst verbesserter Körperhaltung und Koordination sorgt NIA auch für mentale Balance. Bei NIA folgen alle Bewegungen dem Wohlfühlprinzip, d.h. die Intensität der Bewegungen passt sich den individuellen Bedürfnissen an.

NIA ist nicht leistungsorientiert, sondern die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund. NIA wirkt ausgleichend, kann Fitness einen Sinn geben und Lebensfreude wecken. Es stärkt auch den Rücken und ist gelenkschonend. **NIA ist getanzte Lebensfreude!**

NIA-Kurse
in Hünenberg und Rotkreuz
Schnupperlektion und Einstieg jederzeit möglich



www.niaeveline.ch

Eveline Cornacchia, certified NIA-teacher
eveline@niaeveline.ch, 076 569 03 08