



Joy of Movement

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.

www.niaeveline.ch

NIA in Cham
und Rotkreuz



NIA verbindet 9 Bewegungsformen und gibt somit Energie, befreit und bewegt. Nebst verbesserter Körperhaltung und Koordination sorgt NIA auch für mentale Balance. Bei NIA folgen alle Bewegungen dem Wohlfühlprinzip, d.h. die Intensität der Bewegungen passen sich den individuellen Bedürfnissen an. NIA ist nicht leistungsorientiert, sondern die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund. NIA wirkt ausgleichend und macht Freude. Es stärkt den Rücken und ist gelenkschonend.

NIA ist getanzte Lebensfreude!

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

Joy of Movement

Cham

Dienstag und Freitag

08.45 – 09.45 Uhr

MDS Movement Dance School
Alte Steinhäuserstr. 21, Cham

Rotkreuz

Mittwoch

19.30 – 20.30 Uhr

Kursraum Physio de Vries
Birkenmatt 10, Rotkreuz



www.niaeveline.ch