

Now I Am (NIA)

Laatst geupdate op dinsdag 06 januari 2009

NIA

NIA is een uniek en holistisch bewegingsconcept met oog voor de ontwikkeling van jouw lichaam, geest en emoties (= Neuromuscular Integrated Action = Now I Am). NIA combineert Oosterse en Westerse bewegingsvormen waarbij de sensatie van jouw lichaam centraal staat.

NIA bestaat uit een mix van danskunsten (Jazz dance, Moderne dans, Duncan Dance), krijgskunsten (Tai Chi, Tae Kwon Do, Aikido) en helende kunsten (Yoga, Feldenkrais, Alexandertechniek). Dit breed spectrum aan bewegingen - gecombineerd met verschillende ritmische muziekstijlen - zorgt voor een organische en expressieve work-out voor jouw lichaam én jouw persoon. NIA-bewegingen nemen de bouw en de functie van het lichaam als basis en kunnen op verschillende inspanningsniveaus worden uitgevoerd. Dit maakt dat iedereen NIA kan beleven, los van leeftijd, fitheid en levensstijl. Waarom NIA ervaren? - ...NIA verhoogt het plezier om (in je lichaam) te leven - ...NIA zorgt voor een conditie, sterkere spieren en gewichtscontrole - ...NIA kalmeert de geest, vermindert stress en stimuleert creativiteit - ...NIA geeft ruimte aan expressie en emoties Kom proeven van NIA! Trek losse (sport)kledij aan en voorzie een flesje water. NIA dans je blootvoets. Waar?

Danscentrum Polariteit

Zaal De Ebbe

Wanneer?

Lessen op maandagavond van 20 tot 21u. Start op 8 september 2008. Je kunt op elk moment instappen.

Hoeveel? 10-lessenkaart = 80 euro

20-lessenkaart = 150 euro

losse les = 10 euro

proefles = 5 euro

studenten: -25% korting op losse lessen en beurtenkaarten Lesgever

Eva Zabarylo- gecertificeerd NIA-lesgeefster- psychologe (therapie & coaching)

Extra info

Meer info bij Eva Zabarylo:

0475 28 64 28eva@eniava.be

www.eniava.be www.niabelgium.be