



NIA tánc

A Nia egy holisztikus fitness irányzat a fitness és életstílus keveréke, ami segíti elérni a fizikai, mentális, érzelmi és spirituális egészséget, jólétet.

Az alapítói egy olyan mozgásvilágot hoztak létre, mely harmonikusan ötvözi a Keleti harcművészetekből átvett Tai-Chi, Tae-Kwon-Do, Aikido elemeket, a jóga pozíciókat a Nyugat táncművészetének stílusával melyek a modern tánc, Duncan dance, Jazz tánc, Funky, illetve a terápiás módszerek közül az Alexander technika és a Feldenkrais módszer.

A tánc közben az elegáns mozdulatok segítségével lehetőség nyílik önmagad kifejezésére, nőiességed megélésére, a lélekemelő zenével történő összekapcsolódásra.

A nem megerőltető jelleg mellett azonban egy intenzív, izzasztó edzésről van szó, amelynek köszönhetően rendszeres edzéssel szemmel látható eredményeket lehet elérni az alakformálásban. Nem utolsó sorban nagyon jó stressz oldó hatását tapasztalhatod meg az órák után.

Javaslataim – gyakorlati jelleggel:

- gyere el, :-) (ez a legfontosabb)
- próbáld ki Magad minél többféle mozdulatban,
- cipőre nincs szükség, gyere laza, kényelmes öltözetben, amelyben jól érzed magad
- használd a tánc magával ragadó dinamikáját, ritmusát
- mindig a tested jelzéseinek megfelelő intenzitást válassz, ne erőltesd a mozdulataid
- itt nincs műsor kifelé, itt önmagad vagy,
- ha nem történik semmi különös, „csak” jól érzed Magad, örülj ennek és fogadd el, hogy minden rendben van! Nem kell mindig problémát keresni ott és akkor is, ahol, és amikor nincs!

Időpont: péntek 18.00-19.00

Helyszín: Bezerédj-kastély
Győr-Ménfőcsanak, Győri út 90.

Elérhetőség: Németh Henriette NIA white belt oktató
Tel: +36 30 956 2025