

A woman in a dynamic Nia dance pose, silhouetted against a textured orange background. She is in a low, wide stance with one arm reaching forward and the other back, her head turned to the side. Her hair is in motion, suggesting movement.

life

balance

energize



nia mit

Maria
Di Salvo



Love your body, love your soul und tanze durch's Leben!

Entdecke, wie du Leben und Energie in deine Bewegungen bringen kannst! In deinem Herzen befindet sich dein eigener Puls - lerne ihn zu hören und zu spüren!

Nia ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm mit Elementen aus Tanz, Kampfkunst und Körperwahrnehmungen.

Nia stärkt, entspannt, erfrischt und weckt die Freude in dir. Es bringt Power sowie Beweglichkeit und führt zu körperlicher, emotionaler und mentaler Fitness. Die Freude an der Bewegung und am Spiel der Emotionen lassen uns achtsamer, freudvoller und lebendiger werden. Nia wird barfuss getanzt, um die 7000 Nervenendungen der Fusssohlen aufzubauen zu können und diese zu massieren. Die Gelenke werden auf schonende Art und Weise durchbewegt. So wird das Wohlgefühl der Körpers in den Vordergrund gestellt.

Meine Kurse sind offen für **ALLE** und ich freue mich sehr, die verschiedenen Menschen kennenzulernen.

KURS CHUR

Wann

Donnerstags, 18:30 bis 19:45 Uhr

Wo

Aula, Daleu Schulhaus
7000 Chur

Anmeldung

Tel. 079 458 48 80
E-Mail mariadisalvo@gmx.ch

KURS DOMAT/EMS

Wann

Montags, 18:00 bis 19:15 Uhr

Wo

Gymnastikraum Vial
7013 Domat/Ems

Anmeldung

Tel. 079 458 48 80
E-Mail mariadisalvo@gmx.ch