



NIA: nem hagyományos fitness - mozgás jól eső érzéssel, harmóniával. A jó érzés felébresztése és fenntartása zenével, mozgással, szabad asszociációval. Testi kondicionálás, mozgáskultúra, jó kedv, szellemi felfrissülés, harmónia, felszabadult együttlét a csoporttal - „be happy!”

NIA: Minden alkalom siker és jó kedv, testi és lelki felszabadulás – azonnali élmény: együtt lenni, zenére mozdulni, szabadon érezni.

NIA: nincs korhatár, mindenkinek szól.

NIA: elmélyülés – holisztikus wellness- és fitness irányzat, állandó váltakozás Yin és Yang között. Kifejezőerő és Power. Mindeközben a résztvevők a saját „jól-létükre” figyelve hagyják magukat a „jókedvükkel” irányíthatni: minden mozgás úgy történik, hogy az „a testünknek jó legyen!” Ezzel bontakozik ki a **gyógyító hatás**, ami az egész szervezetet – testet, leket – erősíti.

NIA – módszer és tudás. „Neuromuscular Integrative Action” ***The joy of movement – a mozgás öröme.***

A Nia „feltalálói” **Debbie és Carlos Rosas (Portland, USA).**

NIA: a zene hallgatását felváltja a **zene megélése** – a ritmuson túl a zene hangulati, tartalmi ereje, átadjuk magunkat a zenei érzések keltette mozgásnak.

A **NIA egyedi, saját lelkünkkel, érzéseinkkel formált gyakorlat:** a NIA programjában a résztvevők saját egyéniségükkel, érzéseikkel vesznek részt, a gyakorlatok így válnak saját élménnyé.

A NIA összetett program:

- Tánc a test, a lélek és a szellem között
- lágy tréning, ami kíméli az ízületeket
- intenzív szív- és vérkeringés tréning
- minden korcsoport számára – gyerektől a nyugdíjasig
- ideális és hatásos tréning súlyproblémától szenvedők számára is

A Nia lehetővé teszi:

- a saját test intenzív felfedezését és edzését
- a mozgások kreatív kifejezését
- részvételt megelőző ismeretek nélkül

A Nia hatása:

- már rövid időn belül nyilvánvalóan jobb testézés
- több erő és hajlékonyság
- testi és szellemi kiegyensúlyozottság
- edzett, karcsú test
- optimális testtartás
- organikus mozgásformák
- lazítás és belső egyensúly
- pozitív kisugárzás
- életöröm

Nia ajánlja:

- a T'ai Chi egyensúlyát
- a Yoga nyugalmát és koncentrációját
- a Taekwondo és Aikido kirobbanó erejét és dinamikáját
- a Tánc kecsességét, lendületét és spontaneitását

Egy mozgásforma életfilozófiával

A Nia-ban – mint minden távolkeleti tradícióban – abból indulunk ki, hogy mi nem elkülönült részek összessége vagyunk, hanem dinamikus egység, egész. A tréning segíti ezeknek a „külön-részeknek” az integrálását, összeköti a testet, leket és szellemet egy tudatos egésszé. Az alkotórészekből – mint öntapasztalás, figyelem, önkifejezés és tudatosság – minden résztvevő megtalálja a kapcsolatot a tréning és saját magunk között.

A Nia életfilozófia és egy élő út a kiteljesedés és a vitalitás felé.

Robban mint a Tae Kwon Do, „groovy” mint a jazztánc, áramlik mint a Tai Chi, kiegyensúlyoz mint a Yoga.

Boldoggá tesz és ellazít, erőt és mozgékonyt ad, testi, lelki és szellemi fitness-hez juttat, az összes képességedet felszínre hozza és erősíti az egész szervezetet.

NIA a neve.

