



Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti e Armonia Magia Fantasia Terapia organizzano:

nuovo corso **Nia**

Nia - Neuromuscular integrative Action - modella il corpo con intensa attività fisica adatta a tutte le età perché facile e divertente, sviluppa flessibilità, mobilità, tono muscolare, attraverso 52 movimenti base. Nia integra la magia della danza, la forza delle arti marziali e la saggezza dello yoga, stimola la creatività individuale modificando le abitudini corporee, praticata con costanza, cambia la percezione del proprio corpo e attiva l'autoguarigione.

Inizio: **mercoledì 3/9/2014**, ore **20.00**, prima lezione di presentazione gratuita, aperta a tutti.

Dove: presso la sede del Circolo, in **Via Brescia 3, località Rizzi (Riçs) - Udine**, ogni mercoledì dalle 20.00 alle 21.00.

Info: 0432 542 802 (dalle 18.30 alle 20.00), circolonuoviorizzonti@gmail.com,

oppure: 349 652 8997 - Elektra Cs. Horvath, hcselektra@gmail.com, www.elektrarmonia.com