



«Le Nia est comme une friandise que l'on n'a jamais goûté, le mieux pour savoir si on l'aime et si cela nous fait du bien, c'est de le tester!»

En exclusivité au CBE Concept SPA du Lausanne Palace & Spa

DÉCOUVREZ LE Nia®

Par Tamara Janser



Le NIA est une technique de prise de conscience en mouvement, s'inspirant de la danse, d'arts martiaux et de techniques de bien-être.

« A travers cette technique, je vous guide à écouter votre corps, à faire taire votre mental et à reconnaître les émotions qui ont besoin d'être libérées.

Je vous invite à ressentir votre joie intérieure et à la laisser vous mener vers l'expression de la véritable personne que vous êtes.

Ces cours sont aussi un outil de développement personnel et de chemin vers la pleine conscience.

Goûtez le mouvement, l'harmonie, le lâcher-prise, le bien-être, voire même vers un brin de folie!

Contactez-moi afin que nous puissions discuter de ce que le NIA peut personnellement vous amener, que ce soit en privé ou en cours collectif! »

Contact : Tamara Janser – FR/ANG
Site web : misstdances.com
Email : contact@misstdances.com
T.mobile : +41 79 785 33 64

Tarifs :
Tarif en cours collectif: 30.-
Tarif en cours privé (sur demande): 110.-