

NIA Dance Fitness e Pilates Matwork

docente: Eleonora Mori

Si dedica a diverse attività motorie relative al benessere generale. È infatti istruttore certificato di Nirvana Fitness, Olistic Workout, Pilates Matwork di cui è insegnante certificata con diploma internazionale della Pilates Method Alliance, rilasciato dalla Polestar Pilates. Si avvicina alla nuova tecnica americana NIA, che unisce diverse discipline fitness, formandosi in Germania e divenendo prima istruttore certificato cintura bianca (White Belt) e successivamente istruttore certificato cintura blu (Blu Belt). Entrambi i diplomi sono stati conferiti ad Amburgo dalla nota trainer Ann Christiansen. E' docente di Nia Technique presso il Dance Arts Faculty per il quale realizza anche diversi workshop con musica dal vivo.