

Continuum
Continuum

luonnollinen liike
luonnollinen liike

'Luonnollisesti hengittävä keho'

Kurssi 1.–3. helmikuuta 2008 Oulu

Pe klo 18 - 20.30, la 10 - 17 ja su 10 - 15

Veteraanikatu 9, OULU (ERC-innovationin tila Kasarmilla)

Yhdistämällä kokemuksellisen hengityksen liikkeeseen vapautamme kumpaakin

Kaikki liike saa alkunsa hengityksestä. Pysähtyneisyys, tilanteisiin sopeutuminen, suvun historia, traumat ja emotionaalinen stressi rajoittavat liikettä ja hengitystä. Historiamme on signeerattu hengitykseen.

Rauhoittuminen ja uloshengitys avaavat kudosta kehomme liikkeen syvemmillä tasolla antaen hermostolle mahdollisuuden uusiutumiseen ja lepoon.

Tutustumme Continuum -viidakkojumppaan. Se on vahvistavaa luonnollisen aerobista työskentelyä ytimestä käsin ääntä, hengitystä, aaltoliikettä, spiraalia ja painovoimaa hyväksikäyttäen.

Ilmoittautuminen 3.1. 2008 mennessä p. 040–544 1409 , Tuula Niemelä

Hinta 186 e (sis. alv). Ennakkomaksu 86 e 4.1. tilille "Continuum",
Nordea 142635 - 45974 ja loppuosa hyvissä ajoin ennen kurssin alkua.

Opettajana toimii Tuula Niemelä, joka on yksi viidestä Euroopassa toimivasta valtuutetusta Continuum Movement -opettajasta. Hän on tutustunut Continuumiin Kaliforniassa v.1987 ja opiskelee siellä jatkuvasti. Vuodesta 1994 alkaen Tuula on opettanut itsenäisesti eri puolilla Suomea ja kansainvälisesti.

Kurssi järjestetään mikäli osanottajamäärä on riittävä.

Tiedustelut

Tuula Niemelä

Continuum Movement -opettaja

Traumaterapeutti

Y-tunnus: 1345522-3

puh. 040 544 1409 tuula.niemela@continuumfinland.net

www.continuumfinland.net ja www.continuummovement.com

TERVETULOA