

Continuum
Continuum

luonnollinen liike
luonnollinen liike

'Luonnollisesti hengittävä keho'

Kurssi 23.–25. marraskuuta 2007

Pe 18.00 - 20.30, la 10.00 - 17.00 ja su 10.00 - 15.00

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.

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

Sunnuntaina tutustumme Continuum -viidakkojumppaan ja ´Spiraalin voimaan´. Se on vahvistavaa luonnollisen aerobista työskentelyä ytimeistä käsin ääntä, hengitystä, aaltoliikettä, spiraalia ja painovoimaa hyväksikäyttäen.

Ilmoittautuminen viimeistään 6.11. mennessä **Tuula Niemelä p. 040–5441409**

Hinta 186 €(sis. alv). **Ennakkomaksu 86 €10.11. mennessä** tilille "Continuum",
Nordea 142635 - 45974 ja loppuosa 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 sitä siellä jatkuvasti. Vuodesta 1994 alkaen Tuula on opettanut itsenäisesti eri puolilla Suomea ja kansainvälisesti.

Kurssi järjestetään mikäli osanottajamäärä on riittävä.

TERVEISIN ja TERVETULOA

Tuula Niemelä

Continuum Movement -opettaja

Traumaterapeutti

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

www.continuumfinland.net