



# ”Hengittävä keho”

**3 - 4 Maaliskuuta 2012 Tampere**

Viehättävä tila voi ottaa vieraakseen seitsemän kurssille osallistuvaa osoitteessa

Siltakatu 1 / Soukanlahdenkatu 21, kulmatalo, Armonkallio

**la 12 - 19.00 ja su 10.00 - 16.00**

**Yhdistämällä kokemuksellisen hengityksen liikkeeseen vapautamme kumpaakin**

Liike ja Tietoinen liike ja ilmaisu saavat alkunsa hengityksestä. Pysähtyneisyys, tilanteisiin sopeutuminen, suvun historia, traumat ja emotionaalinen stressi rajoittavat liikettä ja hengitystä.

Sidekudoksemme kantaa kohtaamiamme elämänilmiöitä, käsityksiä ja uskomuksia, käsityksiä ja uskomuksia. Ne ohjaavat meitä niin kauan kunnes saamme kokemuksia sisäisestä, itsestään tapahtuvasta liikkeestä sekä historiavapaasta hengityksestä.

Harjoituksilla sulatteleme kehoa käyttämällä kokemuksellisia ääniä ja hengityksiä. Ne vaikuttavat rauhoittumisen kautta myönteisesti sekä tietoisuuden laajenemiseen että hermoston että kudoksen hyvinvointiin ja uusiutumiseen.

Eletty elämämme on istuttanut meihin monenlaisia tapoja hengittää tai pidättää hengitystä tilanteista ja ympäristön tunnekuulttuurista riippuen. Miten sydämesi hengittää?

**Kurssin hinta** on 169 € (sis.alv), josta ennakoon 69 € 15.2. mennessä. Loppuosa 28.2. mennessä tilille ”Continuum” Nordea 142635-45974 Kurssi täyttyy ilmoittautumis- ja maksujärjestyksessä.

**Ilmoittautuminen on sitova** p. 040-544 1409 [tuula.niemela@continuumfinland.net](mailto:tuula.niemela@continuumfinland.net)

**Tuula Niemelä**

**Certified Continuum Movement – opettaja. Pari-, seksuaali-, trauma- ja taidetraumaterapeutti**

Tuula opettaa Suomessa ja kansainvälisesti. Hänen intohimonaan on tukea ihmisen eheytymistä, mysteerion raottamista, herkkyyden voiman ilmaisua, spontaaniutta sekä luonnollista seksuaalisuutta; läsnäoloa.

Kurssi on tarkoitettu kaiktasoisille opiskelijoille ja liikkumisesta kiinnostuneille, kaikille joilla on liikuntarajoitteita, ja kaikille, jotka etsivät uutta vaihtoehtoista tapaa tai täydennystä tavanomaiseen kuntoiluun tai fysioterapiaan, tanssijoille, tutkijoille, taiteilijoille, liikunnan ammattilaisille, kaikille jotka haluavat uusia ja /tai tutkia totuttuja tapoja liikkua, mutta myös terveysalan ammattilaisille, jotka tiedon lisäksi tarvitsevat kokemusta kehollisuudesta.

Tervetuloa! [www.continuumfinland.net](http://www.continuumfinland.net)