

# Continuum

## luonnollinen liike

### ”Hengittävä keho”

Kurssi 20.-22.4.2007

pe 17.30-20.30, la 10.00 - 18.00 ja su 10.00 - 15.00

Kiiminkijoen opisto Herralantie 2, Haukipudas

Ääni on kuuluvaa hengitystä.

Yhdistämällä äänen liikkeeseen vapautamme kumpaakin..

Kaikki liike saa alkunsa hengityksestä. Pysähtyneisyys, tilanteisiin sopeutuminen, suvun historia, traumat ja emotionaalinen stressi rajoittavat liikettä ja hengitystä. Läsnaolo omassa luonnollisessa hengityksessä on eroottinen kokemus – kuin hengitys hengityksen sisällä.

**Rauhoittuminen** ja **ulohengitys** avaavat kudosta kehomme liikkeen syvemmällä tasolla antaen hermostolle mahdollisuuden uusiutumiseen ja lepoon. Uuden kokemuksellisen hengityksen sekä asenteen ja ajatuksen muutoksen kautta saa valita omaa elämäänsä uudelleen.

Sunnuntaina tutustumme Continuum Jungle Gym -Viidakkojumppaan. Se on vahvistavaa luonnollisen aerobista työskentelyä ytimeä käsin ääntä, hengitystä, aaltoliikettä, spiraalia ja painovoimaa hyväksikäyttäen.

**Ilmoittautuminen** kurssille 10.4. mennessä: Pia Orell-Liukkunen p. 0400-682874 tai pia.orell@luukku.com.

Lisätietoja Pia tai Marika Pilvilä p. 040-5725698

**Kurssin hinta 168€**(sis. alv). Sitova **ennakkomaksu 60€ 10.4. mennessä** tilille 574136-2343530

”Kurssitili”. **Loppusuoritus ennen kurssia.** Peruutuksen sattuessa veloitetaan ennakkomaksu.

Opettajana toimii **Tuula Niemelä**, joka on yksi viidestä Euroopassa toimivasta valtuutetusta Continuum Movement -opettajasta. Hän on tutustunut Continuumiin Kaliforniassa v. 1987 - opiskellut sitä jatkuvasti siitä asti ja vuodesta 1994 alkaen opettanut itsenäisesti. Tuula opettaa eri puolilla Suomea ja kansainvälisesti.

#### Tuula Niemelä

Continuum - luonnollinen liike ja Jungle Gym - Viidakkojumppa -opettaja

Pari- seksuaali- ja traumaterapeutti

puh. 040-5441409 tuula.niemela@continuumfinland.net

www.continuumfinland.net

Continuum - työskentely sopii jokaiselle kunnosta riippumatta ja se ruokkii ihmisen kaikkia puolia. Tätä menetelmää käyttävät niin fysioterapeutit, osteopaatit, Cranio-Sacral -terapeutit, jooganopettajat, teatteri-ihmiset kuin tanssin ja kuntoilunharrastajatkin, ympäri maailman.



**TERVETULOA ! Continuum on kumouksellinen menetelmä.**

[www.continuummovement.com](http://www.continuummovement.com)