

Continuum  
Continuum

# luonnollinen liike

## 'Hengittävä keho'

**Kurssi 10.-11. marraskuuta 2007 Helsinki**

la 10.00 - 17.00 ja su 10.00 - 15.00

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 ulohengitys** 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 ytimeä käsin ääntä, hengitystä, aaltoliikettä, spiraalia ja painovoimaa hyväksikäyttäen.

**Ilmoittautuminen viimeistään 4.11. mennessä Tuula Niemelä p. 040-5441409**

**Hinta 168 € (sis. alv). Ennakkomaksu 68 € 5.11. 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 siellä jatkuvasti. Vuodesta 1994 alkaen Tuula on opettanut itsenäisesti eri puolilla Suomea ja kansainvälisesti.

**Tuula Niemelä**

Continuum Movement -opettaja

Traumaterapeutti

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

**www.continuumfinland.net**



**TERVETULOA !**