

Continuum
Continuum

luonnollinen liike
luonnollinen liike

'Luonnollisesti hengittävä keho'

Kurssi 16.-17. kesäkuuta 2007 Helsinki

la 10.00 - 17.00 ja su 10.00 - 15.00

Paikka: Haapaniemenkatu 6. Teatterikorkeakoulu, Helsinki

Yhdistämällä kokemuksellisen hengityksen liikkeeseen vapautamme kumpaakin.

Kaikki liike saa alkunsa hengityksestä. Pysähtyneisyys, tilanteisiin sopeutuminen, suvun historia, traumat ja emotionaalinen stressi rajoittavat liikettä ja hengitystä. Läsnäolo omassa luonnollisessa hengityksessä on

eroottinen kokemus – kuin hengitys hengityksen sisällä.

Rauhoittuminen ja uloshengitys 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 ytimestä käsin ääntä, hengitystä, aaltoliikettä, spiraalia ja painovoimaa hyväksikäyttäen.

Ilmoittautuminen kurssille 1.6. mennessä: **Tuula Niemelä, p. 0405441409**

Hinta : 162 € (sis. alv). 6.6. mennessä tilille "Continuum", Nordea 142635 - 45974

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



TERVETULOA ! Continuum on kumouksellinen menetelmä.

www.continuummovement.com