

Continuum Continuum luonnollinen liike

Jungle Gym-Viidakkojumppa

kurssi joka sopii kaikille,

koska olemme spiraalimaista, pulppuavaa, sykkivää,
alati muuttuvaa, kierteistä, pyörteistä vettä.

Tämän kokonaisuuden aikana on mahdollisuus antautua tutkimaan omaa liikettään.

Ajat

la 2.1. 17 - 20 2012

ti 3.1. 17 - 20

ma 9.1. 17 - 20

ti 10.1. 17- 20 ja la 14.1. 10 -15

Kokonaisuuden hinta on **220 €**

joka suoritetaan tilille'Continuum'142635-45974. 60 € 18.11.mennessä ja loppuerä 15.12. aikoihin. Älä epäröi soittaa, jos haluat kysyä jotakin.

Paikka Annankatu 10, Helsinki

Continuum on kumouksellinen menetelmä joka inspiroi terapeutteja ja liikuntataiteen ohjaajia ympäri maailmaa. Tätä menetelmää käyttävät niin fysioterapeutit, osteopaatit, Feldenkraisopettajat, Cranio-Sacral-terapeutit, joogaopettajat, teatteri-ihmiset kuin tanssin ja kuntoilun harrastajatkin. Continuum – työskentely sopii kaikille ja se ruokkii ihmisen kaikkia puolia.



CONTINUUM; - luonnollinen liike opettaa nestemäisyyttä

JUNGLE GYM – VIIDAKKOJUMPPA on tämän opetuksen **DYNAAMINEN ILMAISU.**

Viidakkojumppassa harjoitetaan dynaamista liikettä, joka edistää ei pelkästään voimaa ja lihaskuntoa vaan myös sopeutuvuutta, kekseliäisyyttä ja spontaanisuutta. Tämä innovatiivinen ote rakentaa viidakkokissan kehon: voimakkaan, notkean, nopeasti reagoivan ja nestemäisen. Se kehittää voimakkaasti ilmaisevan, jäntevän an lihaksiston ilman mekaanisia tai toistuvia liikkeitä. Tervetuloa!

Ilmoittautuminen: tuula.niemela@continuumfinland.net tai puh 040 54 1409.
Tuula Niemelä

Continuum Movement- ja Junge Gym -Viidakkojumppa-opettaja

www.continuumfinland.net

Pari-, seksuaali-, trauma ja taidetraumaterapeutti

Katso: Emilie Conrad's ContinuumMovement ja Jungle Gym

www.continuummovement.com ®