



CONTINUUM MOVEMENT

## ”KEHON LIIKKUVA LÄÄKE”

**KURSSI 2 – 4. 12. 2011 OULUSSA**

**NIILONTIE 24, HEINÄPÄÄ, ASTANGA-SALI**

**PE 17.30 - 20.00, LA 13.00 - 19.00 JA SU 11.30 – 17.30**

Näinä päivinä on mahdollisuus tutkia omaa liikettään syvemmillä tasolla. Ihmisen syvin luonto on luonto, siksi elimistömme todellinen luonne on joustava, nestemäinen ja uusiutuva. Meissä on monenlaisia unohtuneita alkuliikkeen laatuja, kuten aaltoliikettä, mikroliikettä, äänen ja hengityksen liikettä.

Itse kunkin eletty elämä on opettanut monenlaisia tapoja hengittää tai pidättää hengitystä tilanteista ja ympäristön tunnekulttuurista riippuen. Pysähtyneisyys, tilanteisiin sopeutuminen, suvun historia, traumat ja emotionaalinen stressi rajoittavat liikettä ja hengitystä. Kaikki liike saa alkunsa hengityksestä.

Harjoituksilla kutsumme esiin tervehdyttäviä mikroliikkeitä. Elävästi hengittävä keho vastaa herkästi elämään aistillisuudellaan. Kurssi sopii kaikille kiinnostuneille. Työskentely on omaehtoista ja terveesti voimaannuttavaa.

Yhdistämällä kokemuksellisen hengityksen liikkeeseen vapautamme kumpaakin

**Hinta** kurssille on 166 €, josta ennakkomaksuna 56 € 25 lokakuuta mennessä, ja loppuosa marraskuun puolivälissä tilille ”Continuum”, Nordea 142635-45974

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

Jos sinulla on kysymyksiä, älä epäröi, soita.

Opettajana **Tuula Niemelä** Continuum Movement- ja JungleGym - Viidakkojumppa - opettaja

Pari-, seksuaali- trauma- ja taidetraumaterapeutti

## Tervetuloa!

[www.continuumfinland.net](http://www.continuumfinland.net) Katso kaikki syksyn kurssit ja ajatuksia...

[www.continuummontage.com](http://www.continuummontage.com) Emilie Conrad

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