

## **Continuum – luonnollinen liike**

**kevät – kesä 2012**

**muualla Suomessa ja ulkomailla**

**Tampere 3-4.3.** ”Hengittävä keho” Ohessa esite.

Yhdistämällä kokemuksellisen hengityksen liikkeeseen vapautamme kumpaakin.

**Oulu 23 - 25.3.** ”Tietoisuus kehollisena liikkeenä.” Ohessa esite.

Pienen sisäisen liikkeen merkitys terveydellisestä näkökulmasta on tutkimusten mukaan parempi kuin mekaanisen kuntoliikunnan.

Kaikista alla olevista kursseista tulee erillinen esite ajoissa ennen tapahtumaa. Ole hyvä ja vieraile sivuilla [www.continuumfinland.net](http://www.continuumfinland.net)

**Tallinna 14.4.** Tallinnassa tutustumme Continuum - luonnollisen liikkeen, kokemukselliseen hengitykseen ja äänien tervehdyttävään vaikutukseen.

**Joensuu 8 -10.6.** teema ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

**Italia** heinä - elokuun vaihteessa.

Kaikkiin tilaisuuksiin on **ennakkoilmoittautuminen.** [tuula.niemela@continuumfinland.net](mailto:tuula.niemela@continuumfinland.net)

**Tervetuloa!** *Tuula Niemelä*

Jos et halua viestejä, ilmoita ole hyvä.