



# ”Hengittävä keho”

Continuum

19 - 20 marraskuuta 2011 Tampere

Viehättävä tila voi ottaa vieraakseen seitsemän kurssille osallistuvaa osoitteessa

Siltakatu 1 / Soukanlahdenkatu 21, kulmatalo, Armonkallio

la 12.00 - 19.00 ja su 10.00 – 16.00

## Yhdistämällä kokemuksellisen hengityksen liikkeeseen vapautamme kumpaakin

Kaikki liike saa alkunsa hengityksestä. Pysähtyneisyys, tilanteisiin sopeutuminen, suvun historia, traumat ja emotionaalinen stressi rajoittavat liikettä ja hengitystä.

Eletty elämämme on istuttanut meihin monenlaisia tapoja hengittää tai pidättää hengitystä tilanteista ja ympäristön tunnekulttuurista riippuen. Miltä tuntuisi omassa hengityksessä oleminen?

Opettelemme etsimään tietä siihen, miten äänet, rauhoittuminen ja uloshengitys avaavat kudosta kehomme liikkeen syvemmällä tasolla. Kokemukselliset äänet ja hengitykset ovat avain sidekudoksen aukeamiseen, muutokseen ja hermoston uusiutumiseen.

**Kurssin hinta** on 166 € (sis.alv), josta ennakkomaksuna 56 €, 17.10. mennessä. Loppuosa 1.11. mennessä tilille ”Continuum”, Nordea 142635-45974

Kurssi on tarkoitettu kaikäntasoisille opiskelijoille ja liikkumisesta kiinnostuneille, kaikille joilla on liikuntarajoitteita, ja kaikille, jotka etsivät uutta vaihtoehtoista tapaa tai täydennystä tavanomaiseen kuntoiluun tai fysioterapiaan, tanssijoille, tutkijoille, taiteilijoille, liikunnan ammattilaisille, kaikille jotka haluavat uusia ja / tai tutkia totuttuja tapoja liikkua, mutta myös terveystieteen ammattilaisille, jotka tiedon lisäksi tarvitsevat kokemusta kehollisuudesta.

**Sitova ilmoittautuminen:** Tuula Niemelä p. 040 - 544 1409 tai [tuula.niemela@continuumfinland.net](mailto:tuula.niemela@continuumfinland.net)

Continuum Movement – opettaja

Pari-, seksuaali-, trauma- ja taidetraumaterapeutti

[www.continuumfinland.net](http://www.continuumfinland.net)

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

Tervetuloa!

