

**Continuum** luonnollinen liike

# Luonnollinen hengitys ja ääni

**Kurssi 5-7 syyskuuta Tampere**

Ilontila, Väinöläkatu 1

**Pe klo 17.30 - 20 , la 10 - 17 ja su 10 - 15**

Kaikki liike saa alkunsa hengityksestä

Ääni on kuuluvaa hengitystä

Yhdistämällä äänen liikkeeseen vapautamme molempia

Äänet ovat avain sidekudoksen aukeamiseen, muutokseen ja hermoston uusiutumiseen.

Tietoisesti tehdyt ja tietynlaiset ihmisäänet, joita käytämme työskentelyssä, ovat kokemuksellisia ja myös siten tutkittuja - ja eroavat teknisistä harjoituksista. Niistä syntyvät äänivärähtelyt läpäisevät historiasta jännittyneet kudokset, auttaen tervehtymistä ja nautinnontunnetta kehossa. Suhtautuminen itseän, toiseen ja suurempaan kokonaisuuteen sekä elämämme rooleihin osoittautuu sallivammaksi.

**Tuula Niemelä** on valtuutettu Continuum Movement - opettaja sekä Pari-, seksuaali- ja traumaterapeutti. Hän opettaa Suomessa ja kansainvälisesti. Hänellä on esiintymis-, laulu- ja luonnollisen äänenkäytön koulutusta 20 vuoden ajalta.

Tuulan intohimona on tukea ihmisen eheytymistä, mysteerion raottamista, herkkyyden voiman ilmaisua, spontaaniutta sekä luonnollista läsnäoloa.

Hinta: Kurssin hinta on 220 euroa ( sis. alv ), jonka voi sovittaessa maksaa kahdessa erässä.

Kurssimaksu 12.8. mennessä tilille Nordea 142635 - 45974 "Continuum".

Tärkeää: laita viestiksi nimi ja puhelinnumero.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen: 10.elokuuta mennessä puh. 040 - 5441409 tai 0400 - 422163.

Tuula Niemelä

[tuula.niemela@continuumfinland.net](mailto:tuula.niemela@continuumfinland.net)

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

TERVETULOA