

# Continuum

## luonnollinen liike

### 'Luonnollisesti hengittävä keho'

Kurssi 24.-26. elokuuta 2007 **Tampere**  
pe 17.30-20.30, la 10.00 - 18.00 ja su 10.00 - 15.00

Ääni on kuuluvaa hengitystä.

Yhdistämällä äänen liikkeeseen vapautamme kumpaakin.

Kaikki liike saa alkunsa hengityksestä. Pysähtyneisyys, tilanteisiin sopeutuminen, suvun historia, traumat ja emotionaalinen stressi rajoittavat liikettä ja hengitystä. Läsnaolo omassa luonnollisessa hengityksessä on eroottinen kokemus – kuin hengitys hengityksen sisällä.

**Rauhoittuminen ja uloshengitys** avaavat kudosta kehomme liikkeen syvemmillä tasolla antaen hermostolle mahdollisuuden uusiutumiseen ja lepoon. Uuden kokemuksellisen hengityksen sekä asenteen ja ajatuksen muutoksen kautta saa valita omaa elämäänsä uudelleen.

Sunnuntaina tutustumme **Continuum Jungle Gym -Viidakkojumppaan**. Se on vahvistavaa luonnollisen aerobista työskentelyä ytimeistä käsin ääntä, hengitystä, aaltoliikettä, spiraalia ja painovoimaa hyväksikäyttäen.

**Ilmoittautuminen kurssille 15.6. mennessä: Hanna-Maarit Pentikäinen p. 044-5612417**

**Hinta 168 €** (sis. alv). **Ennakkomaksu 60 €** 20.6 mennessä "**Continuum**" Nordea 142635 - 45974  
**Loppusuoritus 3.8. mennessä**. Peruutuksen sattuessa veloitetaan ennakkomaksu.

Opettajana toimii **Tuula Niemelä**, joka on yksi viidestä Euroopassa toimivasta valtuutetusta Continuum Movement -opettajasta. Hän on tutustunut Continuumiin Kaliforniassa v. 1987 - opiskellut sitä jatkuvasti siitä asti ja vuodesta 1994 alkaen opettanut itsenäisesti. Tuula opettaa eri puolilla Suomea ja kansainvälisesti.

**Tuula Niemelä**

Valtuutettu Continuum Movement - opettaja

Pari- seksuaali- ja traumaterapeutti

**puh. 040-5441409 tuula.niemela@continuumfinland.net**

**www.continuumfinland.net**

Continuum - työskentely sopii jokaiselle kunnosta riippumatta ja se ruokkii ihmisen kaikkia puolia. Tätä menetelmää käyttävät niin fysioterapeutit, osteopaatit, Cranio-Sacral -terapeutit, jooganopettajat, teatteri-ihmiset kuin tanssin ja kuntoilunharrastajatkin, ympäri maailman.



**TERVETULOA ! Continuum on kumouksellinen menetelmä.**

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