

講座番号

106

講座名

心と体を開放して呼吸を学ぶオーロラ体操(自治センター)

日時 4/16 5/7 5/21 6/4 6/18 7/2 7/30  
8/6 8/20 9/3(火) 10:00~11:30

場所 豊明団地自治センター ホール 回数 10回

定員

20名

講師名

脇田かおり

## ☆オーロラ体操とは…？

ヨガ、呼吸法、気功、整体、脳科学…これらの要素をミックスし、それを誰にでも簡単にできる事を考えて創った新しい時代の健康体操です。

自分自身の体と心の声を聴き、寄り添って癒してあげられるようになることを目的としています。それは常に変化するオーロラのように柔軟な心と体を作ることで美しく輝いていきます。



	講座内容
1	体のツボと経路を刺激しながら全身の細胞を目覚めさせ血流をよりよくする体操 ～体と心が常に繋がっていることを体感する
2	簡単な脳トレゲームや手遊び、コミュニケーション触れ合いゲームで遊ぶ。 笑顔を絶やさず、思い切り笑うことで免疫力がUPすることを学ぶ
3	腰やひざに負担のかからない簡単なストレッチ運動 腸運動、丹田たたきで丹田力をつける
4	体の各部所に気を送ることで脳幹にアクセスし、脳内ホルモンを分泌させる 体と心を癒ぐ気を育てるトレーニング
5	呼吸に大切さ(深い丹田呼吸)を知る 呼吸に合わせてながらゆっくりとしたストレッチをする
6	自然治癒力をアップさせるとトレーニング(リセットダンス)による自律神経の 元気回復を体感する
7	簡単なエアロビクスダンスを取り入れながら、足腰肩腕の筋力トレーニングと 心肺機能を高める
8	ゆっくりとした動作で体幹を鍛えるトレーニング・気を整え気を自由に操る
9	上記1～8の繰り返しとレベルアップ
10	

## プロフィール

- ・セルフメンテナンスブレスヨガ
- ・オーロラ体操トレーナー
- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料 7,000 円

教材費 0 円

持ち物

- ・運動しやすい服装
- ・ヨガマット又はバスタオル等
- ・汗拭きタオル
- ・飲み物(水)