講座番号
85

講座名
心と体を開放して呼吸を学ぶオーローラ体操（南部公民館）

日時	4/18 5/16 5/30 6/6 6/20 7/4 8/1 8/29 9/5 9/12（火）	10:00～11:30	
場所	南部公民館 作法室	回数	10 回

定員
15 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けます。

・・・トレーニング法・・・
- オーロラ丹田呼吸
- オーロラ瞑想
- セルフケアリンパマッサージ
- セルフケア骨盤レッスン
- リセットダンス…等

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

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）