講座番号 **86**

講座名

心と体を開放して呼吸を学ぶオーロラ体操(福祉体育館)

9 回

日時

場所

10/24 11/14 11/28 12/12 12/26 10:00~11:30

1/23 2/27 3/13 3/27(火)

福祉体育館 柔道場

回数

定員

15 名

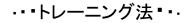
講師名

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。



- ・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

受講料

6,300 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)