

～体を操る～

息観自在

オーロラ体操®

アツとの間体操®

からだの声を聴きながら 身体を動かし
心に寄り添い 瞑想をしましょう
自然な呼吸に戻れば 身体と 脳がゆるみます
日常に活気とゆとりが生まれます
外面的にも内面的にも変化があらわれるでしょう



体験者の声

オーロラ体操の日は
熟睡出来る

薬がいらなくなった

考え方が前向きに
なった

長年の不調が
改善した

自分を愛さずに、
いじめていたことに
気づいた

自分のために
するべきことが
わかった

【体験場所】

- ・オーロラ体操教室
- ・豊明団地自治センター
- ・豊田市高岡コミュニティセンター

- ・豊明市民大学ひまわり
- ・刈谷市東境市民館

※個人指導・不定期開催も受けます

申し込み・問い合わせ

090-9922-9124(吉川) 090-4794-7001(桑名)

☐ <http://thankyou-life.jp>



※オーロラ体操・アツとの間体操は 登録商標です。