

呼吸ヨガ オーロラ

釈迦の求めた**呼吸**

身体を備え、心を鎮め

今ここに生きる自然な**呼吸**



丹田を鍛えると心身共に健康になった

オーロラ体操の日によく眠れる

長年の不調が改善した

アツとの間体操楽しい

【体験場所】

釈母レー®道場(自宅)

※個人指導・不定期開催も受けます

豊田市高岡コミュニティセンター

※第2・4土曜10~11時 音楽室



申し込み・問い合わせ

090-9922-9124(吉川) ※釈迦の呼吸の言葉は裏面をご覧ください。

※オーロラ体操・アツとの間体操は 登録商標です。