

講座番号  
100

講座名

笑いヨガ～こころとからだの健康法

日時 10/18 11/1 11/15 11/29 12/6(木)  
13:15～14:45

場所 豊明団地自治センターホール 回数 5回

定員

20名

講師名

佐藤真由美

☆笑いヨガとは冗談・ユーモア・コメディを使わず  
理由なく笑うインドで生まれた笑いの体操(エクササイズ)です。  
☆笑うことや深呼吸することで、新鮮な酸素が大量に身体の中に  
取り込まれ心も身体も元気になること実感します。  
☆笑いはいつでもできてお手軽！無料!!副作用なし！  
しかも効果は絶大！  
☆テレビでもどんどん紹介されている、今話題の健康法です！

	講座内容
第1回	笑いヨガって何ですか？まず笑ってみましょう
第2回	「笑い」の効果
第3回	「笑う」ことで自分を大好きに～自己肯定
第4回	毎日笑いましょう～日常での笑い
第5回	笑うって素晴らしい



プロフィール

ラフターヨガインターナショナル  
ユニバーシティ認定  
ラフターヨガティーチャー

家族が病気により障がい者となる。これがきっかけで笑いヨガに出会い人生が変わる。ストレスから解放され生きるのが楽しくなった。現在多くの方に「笑い」を広げるために活躍中

受講料

3,500 円

教材費

0 円

持ち物

動きやすい服装  
水分補給用飲み物