

講座番号
105

講座名

笑いヨガ～こころとからだの健康法

日時 11/14 11/28 12/12 1/16 1/30(木)13:30～15:00

定員

20名

講師名

佐藤真由美

場所 豊明団地自治センター ホール 回数 5回

☆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	笑って心も体もハッピーに……笑いの効果
第2回	毎日笑えたら”楽”になる
第3回	自分をもっと好きになろう
第4回	たくさん笑いましょう
第5回	笑う門には福来たる



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
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

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