

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 4/23 5/14 5/28 6/11 6/25 7/9 7/30
8/20 9/10 9/24 (木)13:30～15:00

場所 豊明団地自治センター ホール

回数 10 回

定員

15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

笑って心も体もハッピーに……
笑いの効果毎日笑えたら”楽”になる
自分をもっとすきになろう
たくさん笑いましょう
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

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

動きやすい服装
水分補給用飲み物