

講座番号
107

講座名

笑いヨガ～こころと体の健康法

日時 4/8 4/22 5/20 6/10 6/24 (木)13:30～14:45

定員

講師名

場所 豊明団地自治センター ホール

回数 5回

15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

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