

講座番号

82

講座名

## 笑いヨガ～まずは笑顔作りから

日時

4/13 5/11 5/25 6/8 7/27(木) 10:30～11:45

定員

20名

講師名

川上まき

場所

勅使会館 和室A

回数

5回

笑いがいかに心と身体に良い影響を与えるのか、科学的根拠や事例を学び、実際に「笑う体操」をグループで行うことによって、笑うことによって起きる、身体や心の変化を体感していきます。

日頃のストレスも笑って発散しましょう♪

最後にはゆっくりリラクゼーションタイムを取り、心の安定を図ります。講座の中では楽しく毎日を過ごす方法もお伝えします。お申込みお待ちしております。



プロフィール

笑いヨガ創始者カタリア博士から世界で31人目のマスタートレーナーに任命されました。笑いヨガを始めて7年。これまで6回インドに渡り創始者から学び続け、300人以上の講師を要請・育成しています。滝の水公園で月曜朝8時～無料のヨガクラブ、養成講座、教室も毎月開催、講演・研修多数。お年頃の3人の子育てと父の介護も笑顔で楽しんでいます。

教材費

500円

『健康と幸せのための～  
笑いヨガ(ラフターヨガ)』  
カタリア博士最新版  
翻訳 川上まき/川上夏来  
(持っている方は不要)

持ち物

・飲料水