

講座番号

83

講座名

笑いヨガ～誰でもできる楽しい健康体操

日時

5/17 5/31 6/7 6/21 7/5(木)13:15～14:30

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