



笑いヨガ (ラフターヨガ)

体験会のご案内

笑いヨガ(ラフターヨガ)ってなあに？

インド医師考案、
笑うエクササイズとヨガの呼吸法を
組合せた簡単な体操です。

冗談・ユーモア・コメディに頼らず、理由なく笑います。

作り笑いから始め、本物の笑いになりますが、
どちらも同じ笑いの良い効果があることが、
科学的・医学的に証明されています。



ご参加希望の方は、下記へお申し込みください。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日程 10/1(日)、10/7(土)、10/18(水)、10/27(金)
時間 14:00~14:45
体験費 500円
場所 ゆきこちゃんハウス コミュニティ・スペース「りぼんグラス」
京都市右京区太秦安井二条裏町9-4
持ち物 ヨガマットかバスタオル、水分補給、動きやすい服装で
申込み 電話、ショートメール 090-3702-0345 谷舗(たにしき)

講師

ラフターヨガティーチャー



笑顔士®創始者
木村恭子



笑って歌う
ラフターソングライター
木村祐美

笑いの効果

- ・リラックス効果
- ・ストレスが和らぐ
- ・やる気・集中力UP
- ・自然の痛み止め
- ・免疫力UP
- ・カロリー消費