

笑いヨガ講座



アロハ笑い
うがい笑い
ソフトクリーム笑い
梅干し笑い
昆布笑い
ライオン笑い

開催 2017年3月18日（土）
時間 10時30分～12時
参加費 1人500円
定員 20名（先着順）
申込み 2月6日 10時～
持ち物 飲み物

※動きやすい服装でおこしください

世界 100 ヶ国以上で人気の「笑いヨガ」



笑いヨガの始まりは・・・

インド医師マダン・カタリア博士が1995年に考案されました。公園で最初は5人で始めた笑いヨガです。妻であるヨガ講師マデュリの力を借りて、呼吸法やストレッチ、無邪気な遊び心が出てくる笑いヨガを完成させました。

笑いヨガ

笑いの健康体操「笑いヨガ」を体験しましょう！
酸素をいっぱい取り込み、健康で活力ある「笑いヨガ」で無理なく「笑い」を日常生活に取り入れましょう。

講師

池川成子（いけがわせいこ）

2009年より「笑いヨガ」を推奨しています。

「生涯自分の足で歩く」をモットーに「笑う事」

「歩くこと」「足を大切にすること」を楽しみながら

頑張っています。

「笑いヨガ」体験者の声

- ・笑うって良いことですね。
- ・心からリフレッシュできました ・眠い～
- ・運動したような感じです。 ・笑うって大切ですね。
- ・もっと、笑いたかった。 ・顔が柔らかくなりました。
- ・また、笑いたいです。 ・お腹、痛い！ ・意外と疲れた。
- ・お肌の感じが違います。 ・心の栄養にもなりました。
- ・笑って、良かった。 ・怒ってばかりの時に良いね。

お申込み

氏名

.....

☎

.....

【富田林市市民会館 周辺地図】



お申込み・お問合せ 電話または、直接事務室までお申しつけくださいませ。（休館日：毎週水曜日）

☎ 0721-25-1117（富田林市市民会館事務室）FAX 0721-24-5996