

ラフター(笑い)ヨガ

女性も男性も

パーソナルトレーニング

<講座の特徴&内容>

笑うことを求めるあなたのために、

あなただけのプログラムを提供します。



「今、笑う」ことに集中し、とにかく、60分間一緒に笑います。

進行は、あなたのペースに合わせます。お子様が一緒でもOKです。

<笑いヨガとは>

インドの内科医マダン・カタリア博士が考案した、

子どものあそび心をベースとした、ユニークな笑う体操です。

世界では、Laughter Yoga(ラフターヨガ)と呼ばれ、現在105か国の仲間が実践！

<笑う効能>

自己免疫力UP、ストレス軽減、呼吸筋(横隔膜)筋力UP、
脳活性化、よりよい人間関係づくり、リフレッシュ効果などなど

完全予約制

日時	応相談
会場	イーブルなごや (名古屋市男女平等参画推進センター・女性会館) 名古屋市中区大井町7-25、地下鉄名城線「東別院」駅下車徒歩3分
受講料	50,000円(対面8回+電話40回)、6,000円(対面1回+電話1回) *対面1回60分、電話1回5分
講師	ゆりりん(西垣裕里) 認定笑いヨガ講師、精神保健福祉士、社会保険労務士

主催 ラフタークラブゆりりん(コミュニティサロンよろこび内)

<http://nekonorin.com> 090-2923-1719

*出張コーチングも承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。