

# スッキリしたい！

20代30代限定

(ラフターヨガ)

# Laughter Yoga

一緒に大笑いしましたか？

言葉にならない思いを抱えていませんか？

一度、ラフターヨガ(笑いヨガ)を試してみませんか？

いくぶん、重荷が軽くなりますよ。ぜひ。



## <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

## <Laughter Yogaとは>

インドの内科医マダン・カタリア博士によって考案された、  
子どものあそび心をベースとした、笑う体操です。現在世界105か国の仲間が実践。

日時 ほぼ毎週水曜日 9:30~11:30

完全予約制

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

参加費 2,000円/回

講師 西垣裕里(ゆりりん) 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

\* 30代40代限定Laughter Yogaや一般対象講座もあります。詳しくは、お問合せを。