

ラフター(笑い) ヨガ モニター募集!



笑いヨガ前のゆりりん



笑いヨガ後のゆりりん

自己免疫力UPしたい!
肌荒れが気になる…。
毎日イライラする。
やさしい自分になりたい!
過ぎたことをいつまでも
くよくよしている。
ため息が多い。
もっと自由に楽しく生きたい!
第一印象をよくして、
運をつかみたい!
運動不足解消したい!
ああ、最近大笑いしていない。

<参加条件>

- 1、笑いヨガ効果を得たい20歳以上の方。最近笑っていない方、歓迎。
- 2、体験前後の顔写真を本会ホームページ等への掲載OKな方(ニックネームOK)
- 3、アンケートの質問に率直な感想を頂ける方。

<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!

完全予約制

各回5名ずつ。男性も歓迎!

日時 2017年 ①4/29(土)9:30~12:30 ②13:30~16:30
③4/30(日)9:30~12:30 ④13:30~16:30

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

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

* 出張講師依頼も承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。