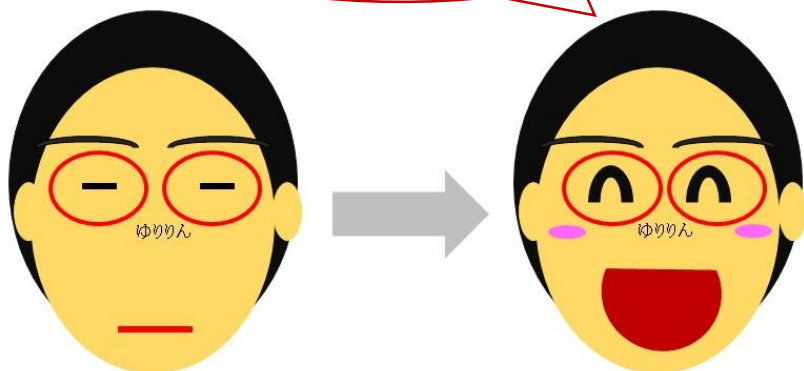


# ラフター(笑い) ヨガ

## モニター企業募集!

継続して効果を実感!



笑いヨガ前のゆりりん

笑いヨガ後のゆりりん

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

ストレス・マネジメント!  
自己免疫力UP!  
社員の満足感、心身の健康!  
生産性&業績UP!  
チーム力向上!  
希望と楽観性!  
やる気と熱意!  
コミュニケーション・スキル!  
新しいアイデアと創造性!  
学習能力の向上!

### 詳細応相談

セッション時間 1回30分/週×3週

\* 交通費は別途請求します。

### <参加要件>

- 1、体験前後の顔写真を本会ホームページ等への掲載OKであること。(企業名・社員名公開)
- 2、全3回参加可能なコアメンバーが、5名以上いること。
- 3、アンケートの質問に率直な感想を頂ける方。

### <ラフター(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!

15~20分の連続した笑いをエクササイズにより作り出す画期的なメソッドです。

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。