

# 笑いヨガで健康職場

12時間大笑いして講師資格取得！

2018年 完全予約制

正式資格名「ラフターヨガ インターナショナル  
ユニバーシティ認定ラフターヨガリーダー」

## 4/29・30

9:30～16:30 (日・月祝)

<笑いヨガとは&本講座ねらい>

インドの内科医マダン・カタリア博士が考案した、『体操として笑う』方法を用い、より積極的に笑う健康効果を得ようというもの。社会的経済的損失の大きい、がんやうつ病などの未然再発防止対策として従業員の心身の健康を守ります。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！



笑いヨガ実践企業  
税理士法人みらい経営  
(名古屋市熱田区)

<笑う効能>

身体的: 自己免疫力UP、脳活性化、ストレスホルモン低下  
幸せホルモンエンドルフィン・セロトニン分泌促進  
精神的: ストレスコーピング、アンガーマネジメント、リフレッシュ  
社会的: 社内のよりよい人間関係づくり  
たまり: 自分の存在価値

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

33,000円/人 \*一部が本会子ども若者支援寄付金になります。

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、特定社会保険労務士

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

\*出張講座やご希望日に合わせての開催も承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。