

見に来て身になる！ミニ体験講座

笑いヨガ 体験会

最近テレビなどでも紹介されている笑いヨガは、「笑う」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた、「笑う健康体操」です。笑うこと、深呼吸することで新鮮な酸素が大量に身体に取り込まれ、元気になります。ヨガのポーズをとるわけではありません。年齢に関係なくどなたでも参加していただけます。

10月21日(日)

10:00~11:30

会場：並木北コミュニティハウス

(並木第一小学校内)

◇講師：金沢区「街の先生」あまのそうこ

Laughter Yoga University 公認 ティーチャー
ラフターアンバサダー

インドの内科医マダン・カタリアによって考案された笑いヨガは、日本にやって来て10年を過ぎました。今では世界100カ国以上で行われています。笑うことで気分も良くなり、身体も元気になります。子ども心にかえって、一緒に笑いましょう。

◇参加費 無料

◇定員 20名(先着順)

◇持ち物 上履き、水分補給の飲み物
動きやすい服装でいらしてください

申込先：090-5338-2621

sokoamano@gmail.com あまの

<内容>

1. 「笑いヨガ」ってなんだろう
2. 「笑いヨガ」の手順
3. 「笑いヨガ」をやってみよう
4. リラクゼーション



《主催》金沢区民活動センター