

3月 ワンテイルー

笑いヨガ 登場！(ご案内)

区分	時間	参加料	指導員	日にち	
午前	9:50~ 10:50	1回500円	今井(亜)	3月	30(金)

《笑いヨガとは？》

誰でもできる笑いの健康法です。
ユーモア、冗談、コメディは使わず
理由なく笑うというユニークな方法で行います。
笑いの体操と、ヨガの呼吸法を
あわせているところから
笑いヨガと呼ばれています

《効果》

笑うとからだも、気分も変わります。
免疫系・神経系・内分泌系の
すべてに影響があると言われてています

笑いヨガなら
理由もなく笑えるのでしっかり笑うことができ
明るく快活になって
人間関係や仕事面での
ハイパフォーマンスが期待できるといわれています

お待ちしておりますーす♥
ぜひ、体験してみてください！