

笑いヨガ

りん
りんの

笑いは私にじほびを選んでくれた

みなさん、1日に何回笑っていますか？
理由なく“ただ笑うだけ”でカラダとココロが元気になるんです
それが誰にでもできる笑いヨガ

世界
ラフターデー
5/7

申し込み
不要

ストレス軽減
元気になります

コミュニケーション力
が高まります

仕事の能力アップ
自分に
自信がもてます

とき

5月7日(日) 世界ラフターデー

笑いヨガ 14:00~15:00

交流会 15:00~16:00

ところ

蔵前公民館

岐阜市蔵前6-8 手力雄神社内 ㊦あり

名鉄各務原線 手力駅下車徒歩5分

参加費

500円

持ち物

のみ物・タオル

ちょっと行ってみようかなという軽い気持ち♪

※非営利・非宗教・非政治です。

主催者 笑いヨガティーチャー りんりん(深尾朱美) 070-6412-8853 / thankyouo-358@i.softbank.jp



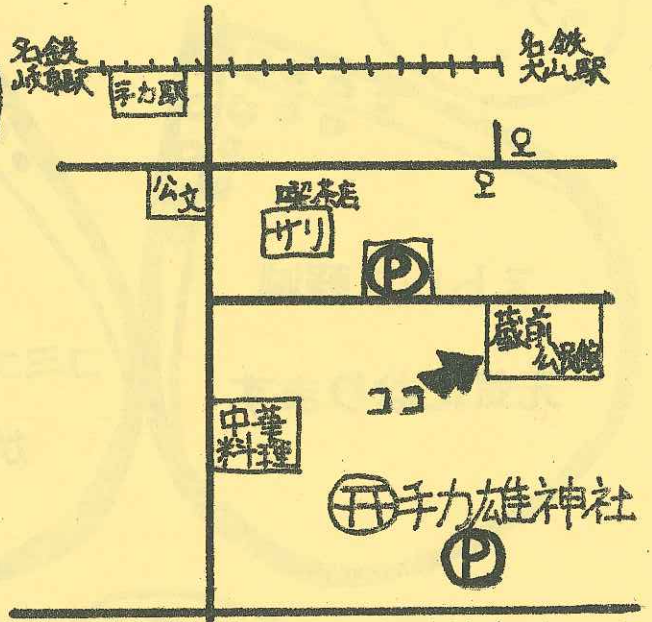
笑いヨガとは

- ① 理由なく笑います。
- ② 作り笑いで始めますが、アイコンタクトや子供のような遊び心ですぐに本物の笑いになります。
- ③ 「笑い」と「ヨガの呼吸法」で「笑いヨガ」といいます。新鮮な酸素が大量に身体の中に入りエネルギーが溢れ元気になるのを実感します。
- ④ 身体は作り笑いと本物の笑いの区別がつかず、どちらも身体的・精神的な効果を得ることができるという科学的根拠に基づいています。
- ⑤ 1995年インドの内科医マダンカタリアにより考案されました。現在100カ国以上で笑いヨガクラブが存在します。

笑いヨガ感想

地図

- ・体が温かくなって、肩こりが解消しました！
(40代 男 トラック運転手)
- ・スッキリ！しました！！(50代 専業主婦)
- ・笑うだけで、楽しい気分になりました！
ちょっとビックリしました！(30代 女 公務員)
- ・笑っていれば何かがおきる！！(20代 男 学生)
- ・人が笑っていると、自分も嬉しくなる♪
(30代 パート主婦)



駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

笑いヨガの先生

教員名簿

りんりん
深尾朱美
070-6412-8853
岐阜市・稲沢市

なおちゃん
篠田直美
090-2132-3500
岐阜市・一宮市

ミーちゃん
清水美恵子
090-8552-1239
岐阜市

このちゃん
國島好子
090-7681-9302
岐阜市

ぶりちゃん
山本裕美
090-8956-5214
笑みちゃん
花木恵美子
090-4406-5306
江南市