

「笑い」で健康になる!

笑いヨガ(ラフターヨガ)は、
笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた簡単なエクササイズです。

冗談やユーモアを使わず、運動として笑います。
笑いと呼気法により、体に必要な酸素をたくさん取り入れることができるので、
免疫力が高まり、健康を増進させます。

インドの開業医マダン・カタリアによって1995年に考案された笑いヨガは、
現在世界65か国に普及し、クラブ(サークル)の数は1万以上に達しています。

★ストレスホルモン減少!

★免疫力アップ!

★鎮痛効果!

★血液サラサラ!

★若返る!

★血糖値、血圧が下がる!

★内臓脂肪が減る!

笑いヨガは誰でも大歓迎!!

笑いヨガは、若い人、ご年配の方、
元気な人、虚弱な人、だれにでもできます。
座って笑うこともできます。
ただ単に笑いたい、笑って元気に健康になりたい、
ストレスを発散したい、
笑いで自分や周りの方を癒したいという方、
どなたでも大歓迎です!!
笑いヨガは、簡単で、
頑張りも道具もウエアもいりません。

注意: 高血圧、重度のヘルニア等の方は
主治医にご相談ください。

名 前: 太陽ラフタークラブ in 宮城 (笑いヨガクラブ)

日 時: 昼の部 金曜日 午後3時~午後4時半まで

2/24 和室、3/23 音楽スタジオ1、4/20 和室、5/25 和室、6/22 和室

夜の部 火曜日 午後6時半~午後8時まで

3/6 音楽スタジオ1、4/3 和室、5/8 和室、6/5 音楽スタジオ1

会 場: エル・パーク仙台(仙台市青葉区一番町4-11-1 地下鉄勾当台公園駅)

参加費: 1,000円(1回)

持ち物: 飲み物、動きやすい服装でご参加ください。

申込み: 田口 Tel: 090-4885-1286 Mail: hikarihikari114@yahoo.co.jp

Blog: <http://blog.canpan.info/taiyou/>

電話に出られないこともございます。伝言をお残しください。

★出張クラス・ラフターヨガリーダー養成講座もおこなっております。お気軽にお問合せくださいませ。