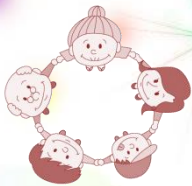


心・体・魂を癒す

笑いヨガ教室

「笑う体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた簡単エクササイズ!

笑いの効果は・・・



体に酸素が行きわたる → 免疫力が高まる
気分がスッキリ → リラックス → ストレス解消
笑いが伝染 → コミュニケーションアップ
子供心呼び覚ます → 素直で明るい心
前向きな気持ち → 自分に自信 → ものごと好転
等々・・・



難しいポーズなどはありません。
笑って、心と体をほぐしてみませんか!

【開催日程】 4/9(火) 4/23(火) 5/14(火) 5/28(火)

【時間】午前10時～午前12時 【料金】1,000円(各回とも)

※ご用意いただくもの:飲み物・運動しやすい服・タオル・バスタオル・ヨガマット(お持ちの方)

定期講座は5月で終了します。健康づくり関連イベント開催時には今後ご指導いただきます。



えつこ
講師：川上説子

クリスタルボウル倍音セラピスト

Dr.Kataria School of Laughter Yoga 認定ティーチャー

東京足立笑いヨガクラブ主宰

<http://www.etsukokawakami.com/waraiyoga.html>

《川上先生よりメッセージ》
笑うことで脳内の幸福ホルモン
セロトニンが分泌されます。

セロトニンは、
ストレスホルモンを低下させる働きを
もっています。

たくさん笑って
身体をほぐした後は、

クリスタルボウルの
癒しの倍音を聴きながら、
心地よくリラックスしましょう。

クリスタルボウル



=エクササイズの様子=

=主な交通機関 =

- ① 竹ノ塚駅(東口) 東武バス「花畑団地」行
〈竹15〉〈竹15-2〉『団地入口』下車(徒歩5分)
〈竹16〉〈竹16-2〉『花畑四丁目』下車(徒歩5分)
- ② 綾瀬駅(西口) 東武バス「花畑団地」行
〈綾40〉〈綾40-2〉『花畑四丁目』下車(徒歩5分) (ほか)

※隣接有料駐車場は台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。

◆お申込み・お問合せ◆

花畑公園・桜花亭 〒121-0061 足立区花畑 4-40-1

TEL 03-3885-9795 FAX 03-3860-0608

Email info@adachiku-oukatei.com

URL <http://www.adachiku-oukatei.com/>

