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】

4/10(火) 4/24(火) 5/8(火) 5/22(火) 6/12(火) 6/26(火)
7/10(火) 7/24(火) 8/14(火) 8/28(火) 9/11(火) 9/26(水)

【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)



講師：川上説子（えつこ）
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

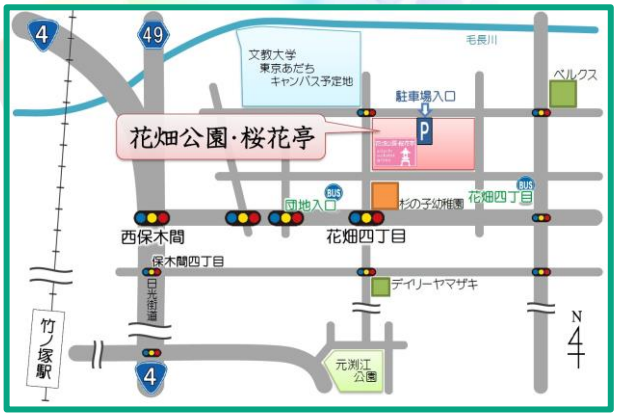
《川上先生よりメッセージ》
笑うことで脳内の幸福ホルモン
セロトニンが分泌されます。
セロトニンは、
ストレスホルモンを低下させる働きを
もっています。
たくさん笑って
身体をほぐした後は、
クリスタルボウルの
癒しの倍音を聴きながら、
心地よくリラックスしましょう。

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**　東武バス(東口)「花畑団地行」
〈竹 15〉〈竹 15-2〉『団地入口』下車(徒歩 3 分)
〈竹 16〉〈竹 16-2〉『花畑四丁目』下車(徒歩 3 分)

② **綾瀬駅**　東武バス(西口)「花畑団地行」
〈綾 40〉〈綾 40-2〉『花畑四丁目』下車(徒歩 3 分)　ほか

※ 駐車場(有料)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。

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
http://www.adachiku-oukatei.com/