

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】

10/10(水) 10/23(火) 11/13(火) 11/27(火) 12/11(火) 12/26(水)
 1/8(火) 1/22(火) 2/13(水) 2/26(火) 3/12(火) 3/26(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)



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/>

