

やってみよう

今こそ!

「笑いヨガ」



※ 全員がマスクを着用。外で、間隔をあけて実施します。



【日時】 7月7日(火) 10時~12時

【場所】 城山公民館第二分館 中庭にて

【定員】 限定15名 (要予約)

【服装】 マスク着用 動きやすい服装

【持ち物】 飲み物 汗拭きタオル



生活の中に、「笑い」はありますか？笑いは呼吸。横隔膜の筋肉が衰えると、呼吸が浅くなり心身ともにリズムが乱れてしまいます。「笑い」を体操としてトレーニングすることで、ジョークやコメディなしでも笑えるように！

どんな時も平常心を保ち、あなたの生活を支えてくれることでしょう・・・



ホーホー
ハッハッハ

自粛生活で縮こまった

心と体にどうぞ！

講師

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



お申込みは 長野市立城山公民館まで
TEL 026-232-3111 (平日)

月岡 照美