

笑いヨガ講座

(月曜・4回コース)

笑いは 脳の潤滑油！ 笑って健康！ 心もリラックス！
笑いの体操とヨガの呼吸法で、笑いのスキルを学びませんか？
「笑いヨガ」は、誰にでもできて、ユーモアセンスもいりません。

日時	令和元年	6月 10日 (月)	6月 24日 (月)
		7月 8日 (月)	7月 22日 (月)
次回予定		8月 19日 (月)	8月 26日 (月)
		9月 9日 (月)	9月 30日 (月)

(計4回コース)

時間 13:20~14:50

講師 伊藤 晴美 さん

*秋田初の「笑いヨガ」の伝道師 笑って元気に！
Dr.Katalia of Laughter Yoga International 認定ティーチャー


会場 アトリオン7F 研修室

募集人数 30名 (定員になり次第 締切ります)

受講料 2,160円 (4回分)

- *動きやすい服装・靴でいらして下さい。
- *お水(水分補給のため)を持参下さい。

お申込・お問合せ

公益財団法人 秋田県女性会館 プラッツ
秋田市中通二丁目3番8号
アトリオン6F
TEL(018)836-7840
FAX(018)836-7886
URL <http://www.aki-jyoseikaikan.or.jp>