

# 笑いヨガ講座

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？



4回  
コース

今回日程 8/24日・31日 9/14日・28日

時間 月曜日 13:20～14:50

講師 伊藤 晴美 氏

秋田初の「笑いヨガ」の伝道師  
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

受講料 2,200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)をご持参下さい。

## 笑いヨガについて

- ・笑いヨガは、インド人医師カタリア博士によって創案されたユニークな健康法です。
- ・笑いヨガは笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。笑うことで酸素が身体・脳にたくさん取り入れられ、元気になります。
- ・笑いヨガの笑いとは本物の笑いを身体は区別がつけられず、効果は同じであるという科学的根拠に基づいています。



次回日程 10/12・26 11/9・30

お問合せ  
申し込み

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