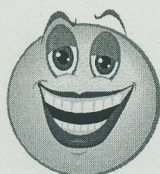


「笑いヨガ体験教室」

『笑い』のある人生・ない人生あなたはどちらを選びますか？



「笑うかどには福来る」笑いが健康に良いことは、よく知られています。笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。一緒に笑う相手がいない人、気分スッキリ・ストレスを解消したい人、最近、運動不足の人、年齢により、体力減退を感じている人、笑いヨガで、2日間笑ったら、違う自分に出会え、人生を豊かに過ごすことができます。

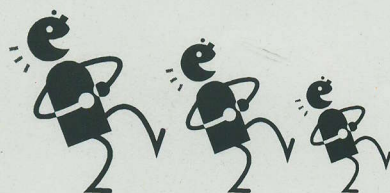
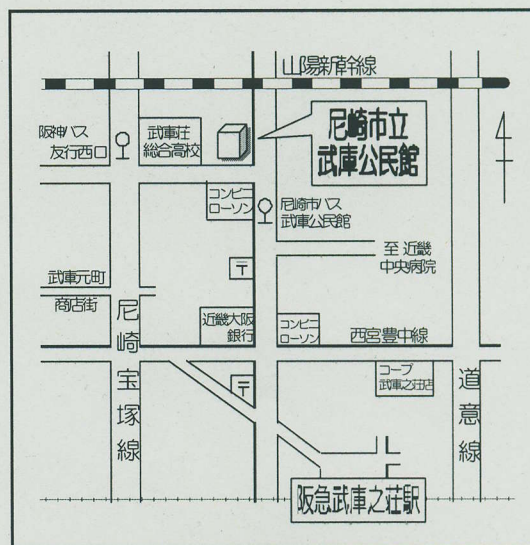
とき 平成26年2月14日(金)・2月21日(金) 全2回
午前10時～11時

ところ 武庫公民館 定員 先着30人

申込み 1月6日(月)9時～ 受講料 無料

持ち物 水分補給用の飲み物、動きやすい服装で

◎講師 尾崎真己(おざきまみ)
(認定ラフターヨガリーダー)



申込み・お問合せ

武庫公民館 尼崎市武庫之荘8丁目1-1 Tel (06) 6432-1177

※ 公民館は、学びを通して人と人が手を結び大きな輪となり地域の力となることを応援します。