

ラフターヨガ (笑いヨガ)

東園田わははの会



ラフターヨガ (笑いヨガ) の特徴

冗談、ユーモア、コメディに頼らずに笑う「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた新しい健康法であります。

笑うことで精神的にもリラックスし、無理なく酸素を取り入れられるため、有酸素運動と同じ効果も期待できます。笑いの効果で身体の免疫力を強化し、ストレスを解消することを目的としています。

☆開催日 (第二・第四木曜日)

8月 11日 25日

○ 9月 8日 22日

☆時間 10:00~11:30 ☆参加費 1回 500円

☆場所 園田地区会館・大広間 (1F)

いつでも予約なしで参加できます

お水・汗拭きタオルをご持参ください



☆阪急園田駅から北西へ徒歩8分です

☆阪急園田駅前より阪神バス 20~22 系統「園田地区会館バス停」下車

☆終了後、お茶会あります (おやつあります)

【東園田わははの会】お問い合わせ・連絡先

主宰 Laughter Yoga International University 認定

笑いヨガリーダー 坪井 恭一 (つぼちゃん)

携帯電話 080-4978-8183

