



体を動かしながら
わっはっは!
合間にヨガの深呼吸

笑って元気・ストレス解消!

笑いヨガ

笑いは最良のお薬です。苦くも副作用もありません。

高岡コミュニティセンター
音楽室

毎週火曜日 10:30~11:45
第5火曜日もあります

参加費: 1回 300 円
持ち物: 動きやすい服装で、飲み物
予約: 不 要
お問合せ: とよた♥笑いクラブ
太田久美子(笑いクッキー)
090-4184-5680
0565-28-8858



笑いヨガ(ラフターヨガ)とは

インドのマダン・カタリア医師が1995年に始めたユニークな健康法です。
笑いながら動き(笑い体操)、合間にヨガの深呼吸をするととても楽な有酸素運動です。
「最近、笑っていないなあ、運動不足だなあ」と感じていらっしゃる方にぴったりです。
とても簡単なので 年齢を問わずどなたでも楽しく参加していただけます。
お気軽にお問い合わせください。