

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 10:15~11:30

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。