

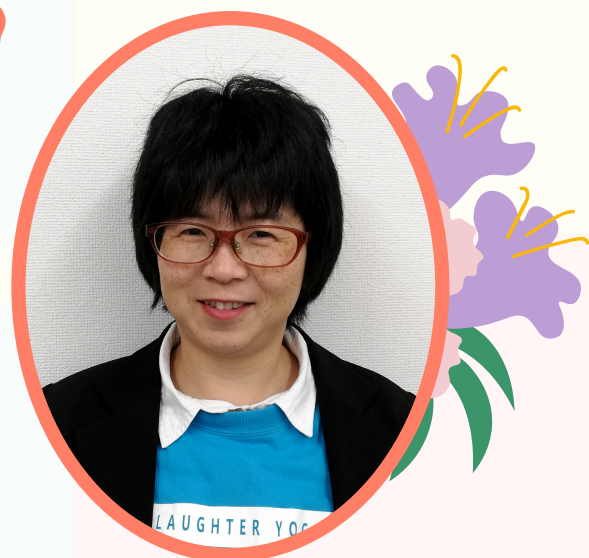
第11回

一緒に笑って
元気に健康に!



笑いヨガ リーダー養成講座

認定書
授与



Laughter Yoga International University
認定ラフターヨガティーチャー
伴 美恵子

2016年、介護福祉士・介護支援専門員として勤務する傍ら、笑いヨガに出会いました。現在は社会福祉法人合掌苑から町田市を中心に笑いヨガを広める活動を行っています。

笑いヨガとは

笑いヨガはシンプルでありながら深遠な、革命的アイデアです。世界中で人気となっている、日常的に行なう完成された健康と幸せのためのトレーニングです。インドの内科医マダン・カタリアによって考案され、世界100カ国以上に広がっています。

皆様のご参加をお待ちしております!

笑いヨガの効果

- ・良いムードになり笑いが増えます。
- ・ストレスを軽減する健康体操です。
- ・健康効果：笑いヨガはストレスを減らし免疫力を上げます。
- ・人生の質：笑いは前向きなエネルギーで人と人をつなぎ、すぐに良い関係が築けます。
- ・困難なときにも前向きでいられます：人生がうまくいっているときには誰でも笑えます。

令和2年1/18(土)~1/19(日)
9:30~17:30

場 所：鶴の苑コミュニティー棟 東京都町田市南町田5-3-28

参加費用：33000円(テキスト代込)

支払方法：裏面の振込先に2020/1/18までにお振込みください。

持 物：バスタオル(床に横になるので、全身をカバーできるもの)
メモ・筆記用具・飲み物・昼食等

服 装：動きやすいもの

担 当：伴・中田

懇 親 会：初日終了後開催予定・参加自由(1000円)

お申込み：裏面よりFAXにてお申し込み下さい。

主催：社会福祉法人 合掌苑 遊びりテーション委員会

