

ラフターヨガ (笑いヨガのご案内)

「ラフターヨガ」の「Laughter ラフター」は、「笑い」という意味です。

毎日、知らず知らずの内に何かしらのストレスを抱えている現代人にとって、心と体の叫びが突然、「病」となって現れることがあります。この度の講演会は、がん闘病中にラフターヨガに出会い、元気を取り戻された体験談をお聞きし、さらにラフターヨガを紹介していただきます。

「ラフターヨガ（笑いヨガ）」は笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきりし元気になることができます。年齢性別、障害の有無に関係なく、だれでもすぐにでき、冗談、ユーモア、コメディに頼らない「ただ笑うだけ」の画期的なエクササイズです。是非お誘い合わせの上、ご参加いただきますようご案内申し上げます。



演題

笑いで病を 吹き飛ばせ！

日時

平成27年 **5月12日(火)**

午後3時～午後4時30分

会場

はぎ苑（長井市成田）

会費

無料 但し、新品タオルを1本ご寄付願います。

講師 山口考子さん（やまぐち なすこ）

旭川生まれ。大学卒業後教職に就き、海外留学を経験。アマゾン研究家山口吉彦さんと出逢い結婚。5年間のアマゾン生活を経て、現在鶴岡市の庄内国際村にあるアマゾン民族館で資料を展示。（一社）ラフターヨガ・ネットの常務理事として、全国各地で講演活動を展開中！

長井法人会では、地域社会貢献活動として、新品タオルを管内の福祉施設に寄贈する活動を展開中です。参加費の代わりに、家に眠っている新品タオルを1本お持ち戴き、運動にご協力戴ければ幸甚に存じます。（名入り・柄物でもOKです。）

（公社）長井法人会 行

電話 88-3960

FAX 88-3823

女性部会通常総会記念講演会

参加申込書

事業所名 () TEL ()
参加者名 () FAX ()

（ご連絡戴いた情報については、本事業の名簿・確認連絡の為に使用させていただきますのでご了承願います。）

どなたでも
参加できます。