

笑いヨガ教室in熊本

“1分間の大笑いは10分間のジョギングと同じ！”
ココロすっきり！カラダすっきり！



今、話題の笑いヨガを体験しませんか？



笑って健康になりましょう！

■ 笑いヨガとは？

笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。身体は、おかしく感じて笑っても、作り笑いでも区別がつけられず、生理学的にも精神的にも効果は全く同じであるという科学的根拠に基づいています。グループで行うことにより、すぐに本物の笑いが生まれ、無理なく楽しく笑うことができます。「笑いたい」という気持ちを持っている人なら誰でもでき、ユーモア・冗談・コメディは不要です。効果もすぐに実感できるユニークな健康法です。



- 主催：くまもと笑いヨガ倶楽部
- 会場：開催場所は、裏面を参照ください。
- 講師：西嶋敏・他（認定ティーチャー・認定リーダー）
- 定員：30名程度 ※会場によって増減があります。
- 参加費：500円（中学生以下300円）

♪くまモン笑いピンバッジ好評販売中♪



©2010熊本県くまモン#8684

★ 注意事項

- ・当日は、動きやすい服装、運動に適した履物をご用意ください。
- ・笑いヨガは全身運動なので、体温調整できる服装でおいでください。
- ・水分補給のため、各自飲物をご用意ください。
- ・床に横になる場合もあります。気になる方はタオルなど敷物をご用意ください。
- ・体調に不安のある方は、事前にかかりつけのお医者様などにご相談ください。

★ 参加希望される方は、裏面の参加申込書をFAXかHPからお申込みください。

★ 不明な点は、下記の事務局にお問い合わせください。
なお、18:00～22:00迄の時間帯でお願いします。

くまもと笑いヨガ倶楽部

検索

◆お申し込み・お問合せ先 TEL/FAX096-344-2200 / E-mail: info@warai-yoga.org
くまもと笑いヨガ倶楽部事務局 〒860-0862 熊本市中央区黒髪2-3-17
HP <http://www.warai-yoga.org> / <https://www.facebook.com/kumamoto.waraiyoga>





FAX 096-344-2200 くまもと笑いヨガ倶楽部事務局

※送付状は不要です
平成 年 月 日

「笑いヨガ教室&体験会参加申込書」

*予約制です。参加申込は、開催日の2日前までをお願いします。

フリガナ 氏名			男・女 / 年代 ()
住所	〒		
連絡先 自宅・TEL		携帯電話	
P C アドレス		携 帯 アドレス	

※個人情報につきましては、厳正に管理し参加者の把握以外には使用しません。

No.	日 時	会 場	参加の有無 (○・×)
1	07月19日(日) 教室&体験会 14:00~16:00/13:30受付	熊本市国際交流会館 B2F多目的ルーム	
2	08月02日(日) 熊本城笑いクラブ 10:00~11:00/09:30受付	熊本城二ノ丸公園	申込不要
3	08月29・30日(土・日) リーダー養成講座 世界共通の公認指導者資格が取得できます。	熊本市国際交流会館 B2F多目的ルーム	別途申込が 必要
4	08月30日(日) 教室&体験会 14:00~16:00/13:30受付	熊本市国際交流会館 B2F多目的ルーム	
5	09月06日(日) 熊本城笑いクラブ 10:00~11:00/09:30受付	熊本城二ノ丸公園	申込不要
6	09月20日(日) 教室&体験会 14:00~16:00/13:30受付	熊本市国際交流会館 B2F多目的ルーム	
7	10月04日(日) 熊本城笑いクラブ 10:00~11:00/09:30受付	熊本城二ノ丸公園	申込不要
8	10月18日(日) 教室&体験会 14:00~16:00/13:30受付	熊本市国際交流会館 B2F多目的ルーム	
9	11月01日(日) 熊本城笑いクラブ 10:00~11:00/09:30受付	熊本城二ノ丸公園	申込不要
10	11月14・15日(土・日) リーダー養成講座 世界共通の公認指導者資格が取得できます。	熊本市国際交流会館 B2F多目的ルーム	別途申込が 必要
11	11月15日(日) 教室&体験会 14:00~16:00/13:30受付	熊本市国際交流会館 B2F多目的ルーム	

【お知らせ】

<♪熊本城笑いクラブについて♪>

*毎月第1日曜日(但し午前8時現在で雨の場合は中止) *10:00~11:00(予約不要)

*お一人100円程度のドネーション(寄付)をお願いします。

集まったお金は熊本市社会福祉協議会等に寄付します。

<♪笑いヨガリーダー養成講座について♪>

*2015年は4・8・11月に熊本市で開催します。詳しいことは、HPでご確認ください。