

笑ってスッキリ！

免疫カアッポ

笑いヨガ

笑いの力は
あなたの
心と体を
強くします

持ち物は水分だけ。
普段着で参加できます

初めてでも大丈夫♪

こんなあなたにオススメ♪

- 若々しくいたい
- いつも笑顔でいたい
- お腹の底から笑いたい
- ストレスを発散したい

子育ても仕事も介護も～笑顔でご機嫌な毎日を！

笑いヨガは年齢・体力に関係なく誰でもできる「笑いの体操、呼吸の健康法」。
笑うことで体がほぐれ、心もゆるみ、リラックス♪ 自分らしさが取り戻せます。
内側から元気が湧いてくる感覚、ぜひ体験してください！😊笑顔でご機嫌な人生を！

笑いヨガレッスン＜日時＞

2月 28日（土） 10：30－11：30

3月 21日（土） 10：30－11：30

＜場所＞ リニモテラス公益施設 和室

住所：長久手市勝入塚205番地

Linimo「長久手古戦場（イオンモール長久手前）」

＜持ち物＞ 飲料水

参加者の声：

ママ怒らなくなったね
と子どもに言われた

よく眠れるように
なりました！

もやもやが
スッキリ

業績が上がりました！

頭痛薬を手放せた

など嬉しい声がいっぱい！

講師 川上まき

ラフターヨガインターナショナル
日本支部 代表理事
インド本部認定 マスタートレーナー
ティーチャー、保育士



3人の子育てと仕事を続けながら、30年にあたり両親との同居介護を経験。介護の真っ最中2010年47歳で笑いヨガと運命の出逢い。それから16年毎年若返っている気がしています。これまで養成した500人の笑いヨガ講師が全国で活躍中！

笑ってられない人生を救ってくれたのが
「笑いヨガ」でした。自分を守ってくれる健康法、
笑いの力で元気をチャージしませんか？

◀申し込みフォームまたはショートメッセージにてお申込みください。

☎080-5163-2171

✉smilemaki4@gmail.com

【主催】ラフタークラブすまいるあーす

詳しくはブログをご覧ください→

