

笑いヨガ教室in熊本

～笑って健康になりましょう！～



世界的ムーブメントとなっている
笑いヨガ(ラフターヨガ)
について一緒に学びませんか？



■ 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。



熊本を笑い声が聞こえる明るい活気のある街にしましょう！

- 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	〒			
自宅電話		携帯電話		
E-mail		携帯 mail		

※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	03月04日(日) 熊本城笑いクラブ 10:00~11:00/09:30受付	熊本城二の丸広場	申込不要
2	03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	
3	04月01日(日) 熊本城笑いクラブ 10:00~11:00/09:30受付	熊本城二の丸広場	申込不要
4	04月29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	04月29・30日(日・月) 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
6	05月06日(日) ワールドラフターデー 10:00~12:00/09:30受付	熊本城二の丸広場	申込不要
7	05月13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	
8	05月28日(月) 詳細は別途チラシ参照 第8回くまもと笑いヨガフェスティバル開催	くまもと県民交流館 パレオホール	別途申込が 必要
9	06月03日(日) 熊本城笑いクラブ 10:00~11:00/09:30受付	熊本城二の丸広場	申込不要
10	06月17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	
11	07月01日(日) 熊本城笑いクラブ 10:00~11:00/09:30受付	熊本城二の丸広場	申込不要
12	07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	
13	08月05日(日) 熊本城笑いクラブ 10:00~11:00/09:30受付	熊本城二の丸広場	申込不要
14	08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	

【お知らせ】※不明な点は事務局お電話ください。

<♪熊本城笑いクラブについて♪>

*毎月第1日曜日(熊本地震後雨天決行。但し警報が出た場合は中止。)*10:00~11:00(予約不要)

*お一人100円程度の寄付をお願いします。集まったお金は熊本城復興資金に寄付します。