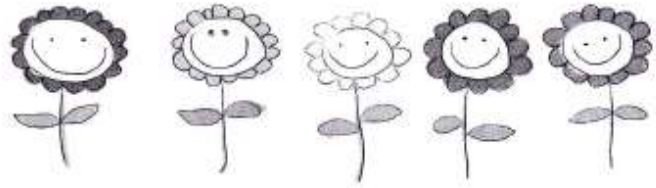


## 小田原ラフターヨガクラブ



ココロわくわく！ カラダいきいき！

# ラフター(笑い)ヨガ

「笑うこと」の効果を科学的に解明し、ヨガの呼吸法を取入れてインドのお医者さんが始めた「ラフター(笑い)ヨガ」が今、世界中で大ブレイク！

テレビや新聞でもとりあげられて、多くの方々に注目されています。

そして、ここ「生涯学習センターけやき」でも「ラフターヨガ」が開催されています。むずかしいことは、なにもありません！

誰にでも出来て驚くほど簡単、すぐに楽しめます。

無理な姿勢をとったりもしませんので、お子様から高齢者・お身体の不自由な方でも大丈夫！

### まずは、あなたもお気軽にどうぞ！

【笑いの効果のほんの一例】

- \* ストレスや痛みをやわらげるベータエンドルフィン(幸せホルモン)が分泌される。
- \* ガン細胞などへの免疫力を高めるNK(ナチュラルキラー)細胞が増殖される。
- \* 血流が増え、体中に酸素と栄養分を行き渡らせる。
- \* 15分間のラフター(笑い)ヨガは、10分間のエアロビクスに匹敵する。

- 開催日 原則土曜日(以下にお問い合わせ下さい)
- 時間 14:00(受付開始) 14:15~15:15(終了後のミーティングは自由参加です)
- 電話 山田 080-3178-9954  
中村 080-3080-8534
- 場所 生涯学習センターけやき
- 参加費 寄付制(500円程度・小学生以下無料)
- 持ち物 動きやすい服装・飲み水

以上