

# ラフターヨガ (笑い)

「笑い」にヨガの呼吸方を取り入れたエクササイズです。

## 「笑いの力」ラフターヨガとは・・・

「笑い」に「ヨガの呼吸法」などを組み合わせて、インドの医師が生み出したエクササイズです。ラフターとは、「笑う」ことです。子供からお年寄りまで、誰にでも出来る笑いの体操です。(笑いの健康法)

「笑う」ことにより、幸せホルモンが増加して、ポジティブな気持ちを得られます。気軽に楽しめて、幸福感と健康促進にピッタリです！また、新陳代謝が活発になり、免疫向上、ダイエットなどにも有効です。

このヨガを始めると、まずは、自分が変わり、家庭が変わります♪予防医学やストレス解消等をはじめ鬱病予防やがんなどにも役立っています。

### 観音山ファミリーパーク NPO法人KFP友の会

7月から、ラフターヨガの講座が「円熟くらぶ」で始まります！

7月26日・8月9日及び23日・9月13日及び27日の各月曜日

☆時間：13:30～15:00 場所：クラフト工房

☆持ち物：水分補給用水またはお茶等 動きやすい服装で！

☆講師：中嶋久美江・阿久津信子・秋谷知世子

