

ストレス解消！笑って元気！

笑うエクササイズ

楽しいラフターヨガ

日時 **2月26日(日)**
13:00~15:00

場所 **東村山市民センター**
(東村山駅西口より徒歩 12 分)

講師 **山田省吾氏**
(認定ラフターヨガ・リーダー)

- **無料。**
- 簡単なゲームとヨガの呼吸法のみ。
- **ポーズはしません！誰でもできます。**
- 動きやすい靴と服装でおいでください。
- 飲み物をご持参ください。笑うとノドがかわきます。



誰でも出来る健康法。
ラフターヨガを通じて笑うことで
たくさんの効果があります！

酸素が血液とあらゆる主な臓器に充分に行きわたることで心身ともにエネルギーが満ちあふれた状態になります。

- ストレスレベルが 75% 以上も減少し、ストレスが軽減するのが実感できます。
- エンドルフィン(痛みを抑える物質)のレベルが上がるので、気分がよくなる上、様々な痛みが軽減されます。
- 自信が高まり、コミュニケーションスキルや創造性が高まります。
- 血圧が下がり、脈拍が下がることでリラクゼーション効果を得ることができます。
- うつ状態が軽くなり、慢性的なうつが軽減されたという声も寄せられています。
- ストレスによって低下している免疫系、消化器系、生殖系状態がよくなります。
- リンパ系の循環が活性化し、血行がよくなります。
- よく笑う機嫌の良い人になります。
- ラフターヨガを行うことで、心身共に元気になることが医学的にも実証されています。

● 講師プロフィール

やましよう(山田省吾)認定ラフターヨガ・リーダー
出身地:長崎県(五島列島福江島)



2011年1月にラフターヨガに出会い、直ぐにその魅力に取り憑かれ、リーダーの資格を取得しました。今後もラフターヨガを通して、人と人とが素敵なご縁で繋がれる。そういう場をこれから沢山作っていければと思っています。ラフターヨガは沢山の素敵なご縁を築きたい方、健康になりたい方、新しい自分になりたい方等々、皆さんのお越しをお待ちしております!!
好きな言葉『笑門来福』『盡己煥成』

