

ソレイユさがみ外部講師講座

ココロも身体も元気にする



笑いヨガ

「笑いヨガ」って？

笑いヨガは、誰でも理由なしに笑える健康法です。「笑い体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせているので「笑いヨガ」と名付けられています。

1995年にインドで医師のマダン・カタリア氏が始めたもので現在では世界100か国に拡がっています。

令和8年3月25日（水）13:30～15:00

会場： ソレイユさがみセミナールーム1

講師： 坂本 きよか氏（日本笑いヨガインストラクター）

定員： 15名（申込順）

参加費： 400円

《お問合せ・お申込み》 ソレイユさがみ

2月19日（木）から申込受付開始

〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1
シティ・プラザはしもと内（イオン6階）
TEL: (042) 775-1775 FAX: (042) 775-1776
HP: WWW.soleilsagami.jp

《主催》 ソレイユさがみ（相模原市立男女共同参画推進センター）

