

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」を組み合わせられているので「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か国に広がっています。

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

《 お問い合わせ・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

H P： 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）

