

笑いヨガ講師

養成講座



正式資格名「ラフターヨガ インターナショナル
ユニバーシティ認定ラフターヨガリーダー」

12時間たっぷり大笑いしながら、
笑いヨガの理論・実践・価値を学びます。
講師資格を取得したい方も、
笑いヨガを一通り学びたい方も！
職場・地域・学校などでの
心身の健康づくりにぜひ！

<笑いヨガとは>

インドの内科医マダン・カタリア博士が考案した、
子どものあそび心をベースとした、ユニークな笑う体操です。
世界では、Laughter Yoga(ラフターヨガ)と呼ばれ、現在105か国の仲間が実践！

<笑う効能>

自己免疫力UP、ストレス軽減、呼吸筋(横隔膜)筋力UP、
脳活性化、よりよい人間関係づくり、リフレッシュ効果などなど

完全予約制

日時 2017年 3月25日～26日(土日) 9:30～16:30
会場 イーブルなごや(名古屋市男女平等参画推進センター・女性会館)
名古屋市中央区大井町7-25、地下鉄名城線「東別院」駅下車徒歩3分
受講料 32,000円(12時間講座) *一部が本会子ども若者支援寄付金になります。
講師 ゆりりん(西垣裕里) 認定笑いヨガ講師、精神保健福祉士、社会保険労務士

主催 ラフタークラブゆりりん(コミュニティサロンよろこび内)
<http://nekonorin.com> 090-2923-1719

*出張講座やご希望日に合わせての開催も承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。