

定期的に続けることで、日常生活に笑顔が増える！

# 網島 笑いヨガクラブ

## 参加費 500 円

(勧誘等一切ありません)

毎週火曜 10:15～11:15(60分)

場所:ヒカリヤ文化教室(網島駅徒歩3分)

- ✓ 来たい時だけ、ぶらりと参加できます。
- ✓ 着替える必要もありません。
- ✓ 赤ちゃん,お子さまと一緒にご参加いただけます  
(赤ちゃん、お子さま参加費無料)

まずは一度

気軽にご参加ください



【ご予約・お問合せ】

090-7714-2802

info@nagomiyoga.jp

<https://nagomiyoga.jp/yoga/warai/>



## ◎笑いヨガって何？

インド発祥の笑いヨガ。笑いとはヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。1995年にインドの医師マダン・カタリアさんが、たった5人で公園で始めました。今では世界73カ国以上に伝染し、1万以上の笑いヨガクラブが定期的に活動しています。

詳しくはNPO法人ラフターヨガジャパンのホームページもご参照ください。<https://laughteryoga.jp/>

## ◎どんな人が参加しているの？

老若男女問わず、ご参加いただいております。

## ◎どんなことをするの？

「笑いのエクササイズ」を使って、休んだり、深呼吸したりしながら進めます。最初は、なんとなく「ハハハ〜」と声を出しているだけでも大丈夫です。マイペースでご参加いただけます。

## ◎どんな効果があるの？

以下のような効果が、医学的にも実証されています。

- ・ストレスレベルが下がる。
  - ・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。
  - ・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る。
  - ・血圧、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る。
  - ・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る。
  - ・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る。
  - ・酸素が血液と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る。
- ・・・他にもたくさん！

## 笑いヨガリーダー 佐々木かすえ

1977年生まれ。岩手県出身。

会社員時代、ストレスからイライラしたり、体調を崩しがちでした。笑いヨガがきっかけで、心身共に元気になりました。この恩恵を皆さんと分かち合いたく、笑いヨガクラブを開催しています。



## ◎開催場所

### ヒカリヤ文化教室

網島駅西口徒歩3分  
横浜市港北区網島西1丁目9-7  
森ビル3階  
※1階に「ワイン食堂 MaruGo マルゴ」、2階に美容院「ヘアーサロン・クリーク」があります。

