

ア〜ツ、ハッハッハッ！  
と笑って  
すっきり、さわやか!!  
ストレス解消!

笑う門には  
福来る

LAUGHTER YOGA!

# 笑いヨガ

笑いヨガの呼吸法を組み合わせた話題のエクササイズ！  
難しいポーズなどはとらず、「ア〜ツ、ハッハッハッ」と笑うだけ。  
多くの酸素を自然に体に取り入れて、心身共にすっきり元気に!!

## 日時：8月30日(日)

## 10:30~12:00 予約不要・先着50名



講師・田所メアリー、孝さんご夫妻  
2006年に東京ラフタークラブを立ち上げ、日本でのラフターヨガ第一人者として、その活動が高く評価されている。恥ずかしがる参加者のため日本人に馴染み深い笑い方を開発、更なる発展のための活動を行っている。

おととしの様子



### お問合せ先:045-430-5670

### 横浜市港北国際交流ラウンジ

横浜市港北国際交流ラウンジ  
東急東横線・JR「菊名駅」徒歩8分  
「菊名橋」バス停下車 徒歩3分

横浜市港北区大豆戸町316-1  
E-Mail : kohokulounge@yokohama.nifty.jp  
HP : <http://kohokulounge.com>