

登録
No.658

林 英奈氏

登録テーマ

1.スポーツ・健康

笑いヨガ

活動プロフィール

作成 林 英奈氏





笑いヨガ で ココロもカラダも健康に♪



じぶんsmile♡

笑いヨガリーダー

あやな
林 英奈





笑いヨガってなに？

“理由なく笑う”
健康体操です



と、言われても「???」ですよ。
当日は、「笑いヨガの5つのポイント」として、わかりやすく・楽しくお話いたします。



介護予防教室にて



公民館事業にて



地域支援事業にて



デイサービスにて



初めてなんだけど…

【初心者の方】大歓迎！
実際、**99%の方が初めて**
笑いヨガを体験される方です

“わたし”でも
できるかしら？

小さなお子様・親子から、
シニアまで
どなたでも楽しめます

掲載されている写真に写っている方は
みなさん、この日**“初めて”笑いヨガ**を
体験された方です。



介護施設にて



子育てサークルにて





何人集まるといいですか？

10名以下の**少人数**から、
100名を超える**大人数**まで
対応可能です！
それぞれに楽しさがあります♪



公民館主催の高齢者学級にて

心身の状況、その日の
体調に応じて、
イスに座ったまま
笑っていただくこともOKです。





どんな流れでやるの？



笑いヨガ体験



笑いヨガの話



休憩

概要は下記のとおりです。

不明な点は、お気軽に
お問い合わせください。

お申し込み後、直接お会いして
打ち合わせをさせて
いただいております。

【時間】 60分～90分

【内容】 左記3つを組み合わせで行います

【場所】 どこでも可

【持ち物】 動きやすい服装・水分補給

【資料代】 200円/人

* 大好評の筆文字ハガキ

お一人1枚プレゼントいたします

