

新年最初のレッスンは

# ラフターヨガ

毎年恒例となりました

一月三日（金） 13:30-15:00( 甘酒付き )

みんなでたくさん笑って素晴らしい一年のスタートにしましょう～！

笑う門には福来る

先生はもちろん、迫力満点の「ラフターヒロ先生」です♪

参加費 大人 1,000 円 小学生以下 0 円



笑いヨガとは、「笑い」に「ヨガの呼吸法」などを組み合わせてインドの医師が生み出したエクササイズ。欧米諸国ではフィットネスセンターなどでも取り入れられ、現在約60カ国で実践されている注目のエクササイズ。日本でも実践する人が増えている。

インドでは毎日当たり前のように行われていて、アメリカやヨーロッパでもかなり人気が高くなっている。

ラフターヨガのよいところ

- 1 幸福ホルモン（セロトニン）が分泌が増えて気持ちがよくなり、  
気持ちが前向きになり、
- 2 ストレスホルモン（コルチゾール）が下がり、ストレス解消になる。
- 3 ユーモアのセンスのない人でも大笑いができる。
- 4 人の笑いを見て脳のミラーニューロンにより笑いは伝染する。

**湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28**

**TEL052-253-5515 MAIL [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com)**

**HP <http://shounan-shyz.com>**

**※お申し込みは前日夜 19:00 までにお電話又はメールにて**