

# ラフターヨガ(笑いヨガ)

## やってみませんか？

ラフターヨガ（笑いヨガ）は笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることで、心身共にすっきりし元気になることができます。

この度、ラフターヨガティーチャーの桐山まなみさんをお招きして、ラフターヨガの集まりをひらきます。

いっしょに笑ってゆるゆるになりましょう。

日時：3月2日(土) 15:40～17:10

場所：クリニック 待合室に集合して下さい

参加費：1000円

持ち物：水、タオル又はヨガマット、遊び心

\*動きやすい服装でお越しく下さい

申し込み：クリニック受付まで

定員：10～13人

