

# 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： 7月6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ださい

申し込み： クリニック受付まで

定 員： 10～13人