

ヨガ ラフター ヨガ

曜 日：火曜日（第1）
時 間：18:20 ~ 18:50
会 費：500 円 / 回



講 師
ラフターヨガ講師
伊藤 富子

講師コメント

笑いヨガは、笑うことと呼吸法を合わせた世界 120 ヶ国以上で行われている誰でも理由なしに笑うことができる超人気の健康法です。月に1回、私とご一緒に笑っていただくと嬉しいです。お待ちしております。

連絡先
伊藤 富子



TEL :
FAX :
携帯：090-8242-5013
Email :
tommy.itoh@gmail.com

コメント

笑いヨガは笑うエクササイズと呼吸法を組み合わせたものです。新鮮な酸素が大量に身体の中に入りエネルギーが溢れ元気になるのが実感できます。



コメント

科学的根拠に基づいて作られています。身体は作り笑い和本物の笑いの区別がつかずどちらも身体的・精神的な効果を得る事ができると言われています。

