

心を明るくする

ヨガの会

毎月第1金曜日

13時30分～14時30分

at 「こころのともしび」

「笑いヨガ」は「無理に笑う」ものではなく、“笑う時のような腹式呼吸”を表情も含めてやってみましょう、というもの。呼吸や姿勢を整え、新鮮な酸素をたくさん体に取り込むことで体内の代謝を活発にし、体のコリをほぐします。

はじめはちょっと恥ずかしくてポーズだけ真似をしているうちに、不思議とだんだん、本当に心から笑ってしまい。終わるころには気持ちもとても爽快で明るくなっているのが不思議。ぜひ一度お試しください。

参加費：1000円 ※お申込みはスタッフまで。

