



ラフター ヨガ

体も心もリフレッシュ



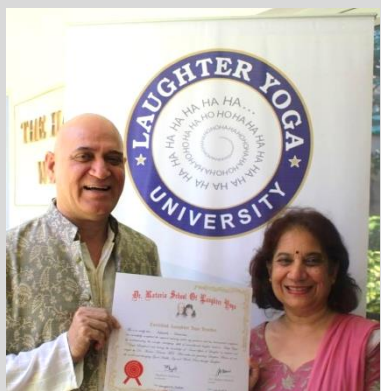
10/20
日曜日

- 時 間 ▶ 10:30~11:30
(開場は開始時間の30分前からです。)
- 場 所 ▶ 長居障がい者スポーツセンター
2階会議室
- 参加費 ▶ 無料
- 定 員 ▶ 70名 先着順(10/1申込開始)

どなたでも
ご参加いた
だけます!

講師：アダルシュ・シャルマ さん

(写真右側)



- ☆インド出身
- ☆奈良先端技術大学院大学 非常勤講師
- ☆2012年設立者マダン・カタリヤ 医師の元インドで研彦を受け、ラフターヨガ講師の資格を取得
- ☆2012年 アダルシュ・ラフター ヨガクラブ設立
- ☆2017年 ラフターヨガアンバサダーを認定

ラフターヨガとは

笑いヨガの呼吸法を組み合わせた年齢を問わずストレス解消のためにユニークなエクササイズです。



1. 理由なしでも笑える
2. 作り笑いが、本物の笑いになる
3. ヨガの呼吸法を取り入れている
4. 科学的に証明をされている。
5. インドの医師マダン・カタリヤ博士がパイオニア



お申込み・お問い合わせ

大阪市長居障がい者スポーツセンター

住所 大阪市東住吉区长居公園1-32

TEL 06-6697-8681 FAX 06-6697-8613

MAIL t-nagai@fukspo.org

お申込は所定の申込書にご記入いただき、センターに持参・郵送・FAX・メールでいただくか、右のQRコードを読み取ってお申込ください。

