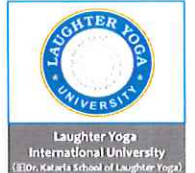


笑いヨガ体験会

i N

べっぴんサロン



笑いヨガとは

- ・笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。
- ・笑う事で呼吸が深くなり、心身共に スッキリと元気になります。
- ・作り笑いでも、本当の笑いと同じ効果が、得られます。

笑うっていい〜ね!

毎月第1・第3月曜日 10:00~11:01

※ 祝祭日はお休み

2023年3月6日(月) 開始



場 所：高岡市末広町8-10

〔べっぴんサロン用の駐車場はございません〕

日 時：毎月 第1・3月曜日

持 物：水分・動きやすい服装

参加費：200縁〔初回体験は無料〕

皆さんの参加を待っていま〜す♥

主 催：ボランティアグループ

笑いヨガ「MAYOKO」

♡ となりに寄り添う

連絡先：090-4686-9225 (本領)