

# 有規話し方教室

Yuki Speaking Lesson

## 「笑いは、宇宙からの贈り物～笑いヨガとともに～」講演90分

- (1) ウォーミングアップ
- (2) 世界一の長寿記録者 ジャンヌ・カルマンさん
- (3) 笑いは、宇宙からの贈り物
  - 1. 笑いと治癒力 ノーマン・カズンズさん
  - 2. 笑いの効能 免疫力向上・ストレス解消・有酸素運動 等
  - 3. 笑いヨガとは？

### 《笑いヨガ体験》

動・静の笑いエクササイズ

お問い合わせ先

電話番号・FAX：0562-46-5347

住所：愛知県大府市森岡町5丁目65番地