

有規話し方教室 TEL 0562-46-5347

10:00~20:00



講師 話し方研究家 石倉有規  
アンガーマネジメントファシリテーター  
笑いヨガリーダー アンバサダー  
mermaid@wf7.so-net.ne.jp

「一笑一若一怒一老 ~アンガーマネジメント&笑いヨガ~」

1. 一笑一若一怒一老 (いっしょういちじゃく いちどいちろう) とは？
2. 一怒一老
  - ①怒りは老化を招く シワ・白髪の原因・免疫力の低下 等
  - ②なぜ怒りを感じるのか？
  - ③怒りの裏の感情
  - ④反射を抑え、気持ちを伝えよう！  
《ワーク》反射を抑えるテクニック
3. 一笑一若
  - ①笑いヨガでアンチエイジング  
笑いの効能 美容効果・ストレス解消・免疫力の向上
  - ②笑いヨガとは？  
《笑いヨガ体験》

★1H~2Hの内容に編成します

「一笑一若一怒一老」は、中国の格言です。「大いに笑えば一歳ずつ若返り、怒ってばかりいれば一歳ずつ老けてしまう」という意味です。怒らないためには、怒りの感情をどのように扱ったらいいのでしょうか？毎日笑うためには、どうすればいいのでしょうか？

「怒って老けるより、笑って若々しく過ごしましょう」とお伝えする講演です。最後に、皆さんで笑いヨガをします。高齢者の女性に人気の講演です。