

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  
笑いヨガリーダー アンバサダー  
mermaid@wf7.so-net.ne.jp



「笑いは、宇宙からの贈り物～笑いヨガとともに～」

アイスブレイク

1. 世界一の長寿記録者 ジャンヌ・カルマンさん
2. 笑いと治癒力 ノーマン・カズンズさん
3. 笑いの効能
4. 笑いを習慣化すると幸せになる
5. 笑いヨガとは？

《笑いヨガ体験》

★1H～2Hの内容に編成します

人は、病気をしなければ、120歳まで生きられるそうです。  
笑うと免疫力が高まります。ストレスが軽減されます。笑うことを習慣化すれば、心も体も健康でいられます。笑うことの大切さをお伝えし、最後には、皆さんとご一緒に笑いヨガを行い、楽しい時間を共有します。元気が出る講演です。