



第26回乳がん患者会「つながり」 患者だけの集い

日時：平成31年2月16日(土)
午後1時30分～3時

場所：大阪病院 6階 講堂2

♪ 3時～5時ごろまでフリースタイルタイム♪
お茶とおしゃべりだけでもどうぞ！

参加費不要

ラフターヨガ(笑いヨガ)

ラフターヨガとは、
「笑いのエクササイズ」と「ヨガの呼吸法」を
組合せた健康法

簡単な動きに「ハハハー」という声を乗せて体操として笑います。
そのうち笑いは自然に伝わり楽しくなり無理なく笑えるようになります。

※普段の服装でOK、靴も脱ぎません

◇講師

認定ラフターヨガティーチャー 山田 珠美 先生



先生からのメッセージ：

ラフターヨガは、インドの内科医マダン・カタリアによって考案されました。たくさん笑うことで感情を解放し、ストレス解消・免疫力アップなど、元気がみなぎってきます。ぜひ一度体感してみてくださいね♪

患者会へは申込み不要でご参加いただけます
ご家族・ご友人と一緒にご参加もOKです

患者会に関する質問・お問合せは
こちらまでお気軽にどうぞ
osakatsunagari@hotmail.co.jp



携帯メールの受信制限をされている方は 受信許可の設定をお願いします