

笑いで変わる私の人生！！

笑いには、心と体を元気にする効果があると言われています。食事をするときにも話し、笑いながら食卓を囲むことは楽しいだけではなく、食べたものを美味しく感じる気がします。笑いを通じて、健康、幸せ、人生など考えてみませんか。一緒に笑いの時間を体験してみましょう。

講師

必ず笑顔になれるヨガスタジオ

笑♥エムスタジオ代表

もりおか
森岡

みち
美智

先生

プロフィール

人生を100%満喫したい方に、心身の健康と、幸せに気づくツールを提供する専門家。

人生のどん底にあるときに笑いヨガに出会う。

一時間理由なく笑うだけで世界が明るく見える・・・

そんな癒しの効果に衝撃を受け、資格を取るためにすぐにインドへ赴き、笑いヨガ創始者Dr.カタリア氏に師事する。

それ以降、ワークショップ、リーダー養成講座、個人指導、

講演等を積極的に行い、年間延べ3000人と一緒に笑う日々を過ごしている。

ラフターヨガ大学（インドの笑いヨガ大学）認定笑いヨガティーチャー

全米ヨガアライアンス認定クリパルヨガインストラクター(ERYT500)



日時 平成28年5月21日(土)

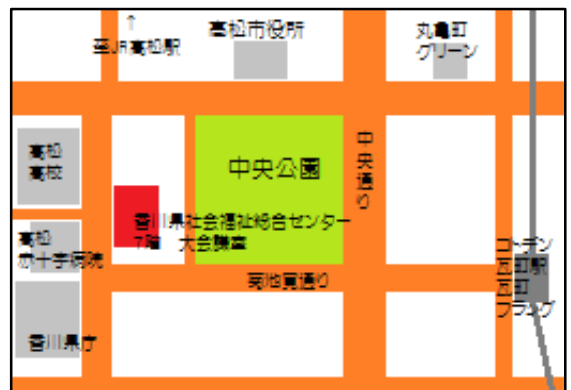
13:30から

会場

香川県社会福祉総合センター

7階 大会議室

(所在地：高松市番町1丁目10-35)



申込方法 下記の申込用紙に氏名・連絡先を明記して、香川県栄養士会事務局までFAXまたは郵送してください。参加券は発行いたしませんので、当日会場にお越しください。たくさんのご参加お待ちしております。

香川県栄養士会事務局 住所 〒760-0060 高松市末広町1番地2 FAX番号 087-811-2859

申込用紙（香川県民公開講座 笑いで変わる私の人生！！）

参加者①	氏名	連絡先	電話番号
参加者②	氏名	連絡先	電話番号