

一步踏み出す 笑いヨガ&笑歌プログラム

元気になりたい。

不健康な現状をどうにかしたい。

やりたいことをやって毎日を人生を楽しみたい。

自分の意思で一步踏み出そうとする気持ちが少しでもある方。

笑いと歌で健康・元気を回復するサポートをします。

【対象者】

健康・元気を自分の力で取り戻したい方。

幸せ・喜び・楽しみを作り出したい方。

やりたいこと・夢に向かって動き出したい方。

前向きに生きるためのサポートを求めている方。

【実施内容】

緩やかな呼吸法・笑顔瞑想で集中し、頭を空っぽにします。

ストレッチ、簡単なヨガのポーズで身体を動かします。

穏やかに静かに、無理せず笑って歌います。

リラクゼーションで心身を落ち着かせます。

「やりたいことワーク」で、自身が元気になる行動プログラムを作ります。

課題を家に持ち帰り、実践してもらいます。

【講師】

木村祐美 1976 年生まれ。

16歳の頃より、数日～数週間のうつ状態が、十数年続いた。

人生に絶望し、毎日に退屈し、死にたいと思う日々を過ごした。

そんな現状をどうにかしたいと思い、健康になる方法を探していた所、笑いヨガに出会い、笑いヨガリーダー・ティーチャーの資格を取得する。

やりたいことにパワーを傾ける時、心から笑えることができたとき、

生きる楽しみを見つける事ができる、と確信しそれを伝えるために活動中。

元気・健康ではない方々の当事者目線で寄り添い、サポートすることができる。

【教室】

●日時 毎週土曜日 9:10~9:50 ●場所 京都市右京区

●料金 1人1時間 2,500円 要予約



NPO法人 京都難病支援パッション

●申込み・問合せ Tel 090-6843-0002

Mail warautakyo@gmail.com

Blog <https://ameblo.jp/warautakyo/>