

インドの医師マダン・カタリアが考案した笑いのエクササイズと

ヨガの呼吸法を組み合わせた健康法で笑って歌おう！



笑いヨガ & 笑歌



冗談・ユーモア・コメディに頼らず、理由なく笑います。

作り笑いから始め、本物の笑いになります。

どちらも同じ笑いの良い効果があることが、科学的・医学的に証明されています。

老若男女どなたでも、
立っても座っても簡単にできます。

【笑い・笑顔の効果】

- ドーパミン分泌・・・快樂ややる気を起こさせる
- βエンドルフィン分泌・・・自然の痛み止め(鎮痛作用)
- セロトニン増加・・・リラックスし、気分が落ち着く
- コルチゾール減少・・・ストレスが和らぐ
- NK細胞活性・・・ガン細胞に対する攻撃力、免疫力
- ダイエット効果・・・1分の笑いは10分のジョギング相当の運動量
- 免疫グロブリン A,G 増加・・・免疫力アップ などなど



【料金表】

	人数(名)	時間(分)	団体料金(円)
定期教室	3~	45	3,000~10,000
単発教室	3~	45	3,000~10,000
各種イベント	イベントに準ずる	15~45	5,000~30,000
朝礼	3~	15	3,000~ 5,000
個人・訪問	1~2	30~45	3,000~ 5,000

※別途交通費頂きます。時間・予算等ご相談承ります。

【活動実績】

老人ホーム、病院、カルチャースクール、寺、美容室、IT企業、仮設住宅、ライブハウス、ほか

【メディア掲載】

毎日新聞/朝日新聞/読売新聞/京都新聞
NHK テレビ京いちにち、FM 丹後ラジオ出演



【京都笑いヨガ教室 毎週土曜日 10:00~10:45】

●参加費 1,000円 要予約 ●場所 京都市右京区



【インド直伝！2日間笑っぱなしの笑いヨガ認定リーダー 受講生随時受付中】

●受講・認定料 38,000円 (笑いヨガ教室を開講できます)



NPO法人 京都難病支援パッション

●各種申込み・問合せ Tel 090-6843-0002

Mail warutakyo@gmail.com

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

笑いヨガ講師・笑顔士® 木村祐美

ヨガを習得し本来の自分を取り戻し、
より健康体になれる方法を探して
いたところ、笑いヨガに出会う。
インドでティーチャー認定を受ける。

