

Zoom

オンライン国際交流サロン

😊 笑いは世界共通 🗣️

アダルシュと笑いヨガを一緒に！

笑いヨガって？



講師：アダルシュ・バラ・シャルマ さん
認定ラフターヨガ アンバサダー

- ・いつでも、どこでも、だれにでも！好きな格好で自由に！
- ・笑うことで体中の酸素血液がいきわたり、
ストレスで低下している免疫力がアップ！
- ・たった15～20分のラフターヨガで体も心もリフレッシュ！
- ・インドの医師マダン・カタリヤ博士がパイオニア



日時：2025年10月16日(木)
20:00～21:00

申し込み：10月1日(水)10:00から

KCC事務所へ直接、またはメールでboshu-1@kira-kira.jpまで。

募集人数：オンライン（Zoom）を使えるかた先着30人

参加費：無 料

*メールでの申込みは、お名前、電話番号を必ず記入してください。

*参加者には当日参加用のURLを送ります。



柏市国際交流センター指定管理者 特定非営利活動法人柏市国際交流協会
問い合わせ TEL: 04-7157-0281 Email: kcc@kira-kira.jp