

第166回徳成寺 寺ともサービスデー 健康講座「笑う門には福来る」

森岡美智さんプロフィール：インドのラフターヨガ
ユニバーシティ認定笑いヨガ（ラフターヨガ）
マスタートレーナー



現在、香川県高松市在住。同市にて、必ず笑顔になれるヨガスタジオ「笑エムスタジオ」を運営。2011年、自身が鬱病と診断された時に笑いヨガに出会い、その癒しの効果に衝撃を受けた。資格を取るためすぐにインドへ。創始者 Dr. カタリアから直接教えを受け、それ以降、世界平和を願う彼の教えを忠実に伝えている。講演やリトリート、養成講座等を精力的に行い、年間述べ3,000人と笑う生活。バイリンガルであり、世界が笑顔に満ち場所になるよう、海外でのトレーニング開催、英語での情報発信にも力を入れている。

4月4日(日)午後1時半頃～

高松市 番町 徳成寺 参加予約 821-6348

コロナの感染予防のためのステイホームが続く中、ためこんだストレスでかえって免疫力を落とさないよう、笑いヨガによって解消します。当日は、飛沫の飛散対策を万全に施して実施します。皆様のお参りをお待ちしております。

講師の森岡 美智さんから「意図的に笑うことで、心身ともに健康になれる笑いヨガ。医学的にも研究が進んでいる素晴らしい健康法ですが、誰でも簡単にできる、ただただ楽しい時間です。安心して、大笑いしに来てくださいね。」というメッセージを頂いています。