

桃陵苑 地域交流事業

# 笑い、ヨガ

講

座

体操として笑うという習慣

学んでいただけるもの

困難やストレスを乗り切る  
ツールとしての笑いヨガ

子供心と解放感

毎日の暮らしの中での  
感謝の気持ち

人との絆の深さ、  
自分の内側とのつながり  
幸せで健康に生きる方法

開催日時

第1回 10/12(水)

第3回 11/9(水)

第5回 12/14(水)

第2回 10/26(水)

第4回 11/30(水)

時間 14時～15時

定員

先着 50名様

受講料 無料

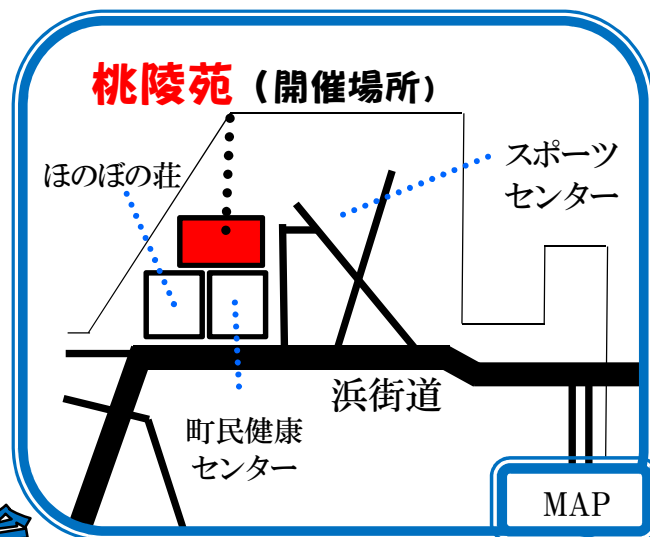
場所 桃陵苑 地域交流室

多度津町西港町127-3

法人事務所 担当 矢野・村井

申込先電話番号 33-0222

主催 社会福祉法人 多度津福祉会





## 笑いヨガ 講師プロフィール

笑いは、世代も性別も肩書も国境さえも  
全てを越える最強のツールです！

# 森岡 美智 先生

♥必ず笑顔になれるヨガスタジオ

「笑♥エムスタジオ」 代表(香川県高松市)

♥ Laughter Yoga University (インドの笑いヨガ大学)  
認定笑いヨガマスタートレーナー

♥ 笑いヨガ創始者Dr.カタリア任命ラフターアンバサダー(笑い大使)  
(笑いヨガ普及への貢献に対して与えられる称号、現在日本に12名)

♥ 通訳案内士(国家資格)

(インドと日本で、Dr.カタリナ及び世界の笑いヨガティーチャーの通訳を務める)

2011年、不妊治療のストレス、家族の病気と失業、東日本大震災と続いた際に、うつ病と診断される。

「薬以外の解決策が必ずあるはず！」と探していた際に**笑いヨガ**を見つけた。

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。

笑いヨガ創始者**Dr.カタリア**から直接教えを受けた。

それ以降、ワークショップ、リーダー養成講座、個人指導、公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。

通常のヨガや笑いヨガに、整体・瞑想・ヒーリング・東洋思想の知識と経験を加え、**心・体・魂のケア**をする全人的な幸せな生き方を提案するスタイルが評判となり、テレビや書籍でも活動が取り上げられる。

2014年セミナー講師の甲子園「セミナーコンテスト第二回高松大会」で

**優勝**した後は、県外からのセッション・トレーニングの参加者も急増。

**世界が笑顔に満ちた場所**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。