



相模原市倫理法人会 経営者モーニングセミナーのご案内

企業の発展、地域活性化のポイントはトップの
意識改革から・・・

モーニングセミナーに参加してみませんか？



第1470回 経営者モーニングセミナー
テーマ；

笑いヨガとは？

講師

小野 義廣 氏

(有)アイドマ 代表取締役



笑いが健康にいいことは、誰でも知っている。しかし、大人になるにつれ、頭で考えてしまい、笑いが少なくなっていく。笑いヨガは、笑いとしての体操とヨガの呼吸法を組み合わせていることから笑いヨガと言われている。体操として笑っても、おかしさを感じて笑っても、体は区別ができず、健康への効果は同じか、それ以上の効果があるという科学的根拠に基づいている。

日時

平成30年3月17日(土) A.M.6:30~7:30 (参加費無料)

※セミナー終了後、朝食会があります(希望者のみ¥1,100.-)

場所

ホテルセンチュリー相模大野8F 小田急線相模大野駅