心力をつける アセンション 笑いと健康教室

１０月１５日（土）　１３時～１５時

参加費　1000円

参加予約受付中

会場

鶴見駅西口徒歩１分

申し込みされた後に詳しい場所をお知らせします

教室内容

なぜ、笑い、ポジティブが健康に良く、心が大事なのか？実際に体験した内容を含めてお話していきます。

笑いヨガ、ゲーム感覚の実践ワーク、楽しいイメージトレーニングなどをとり入れ心をほぐして、前向きな心力をつけていきます。

楽しい心のエクササイズですので、家庭で実践すると小さい子から、高齢の方まで喜んでいただけると思います。

月に２回、計６回開催し、年末までに心のパワーをつけていく予定です。

回ずつのお申し込みＯＫです。

開催日

１０月１５日、２２日

１１月１２日、１９日

１２月３日

講師プロフィール　真紀

看護師歴２５年　現役看護師です。　クリニックにて笑いと健康新聞発行　笑いと健康教室開催してきました。患者さんより、楽しくためになると好評でした。

ストレスは脳の偏桃体を暴走させ、心臓病、うつ、慢性腰痛など様々な病気の原因となるといわれはじめました。

私自身もストレスで甲状腺機能異常となりましたが、特に治療もせず正常値にもどった経験から、現代人には心の元気が必要だと痛感し、ブログや仲間の看護師とメールマガジンを発行するようになりました。

いいとわかっているだけじゃなく、実際にやることが大事だと思い、笑いと健康教室をクリニックで1年半開催しました。クリニック以外でも開催して欲しいという声にこたえ、誰でも参加できる笑いと健康教室を開催しています。

ブログ　http://maki358.jugem.jp/

メールマガジン　まぐまぐ　「看護師が創っている健康新聞　」

連絡先　maki@nmcaa-358.jp