

心力をつける アセンション

笑いと

健康教室



1 1 月 2 6 日 土 1 3 時 ~ 1 5 時

参加費 1000円

会場

鶴見駅西口徒歩 1 分

鶴見駅前ホール【加瀬
会議室】：第二会議室

1 F は T S U T A Y A

〒230-0062 神奈川県
横浜市鶴見区豊岡町3-
28 第二竹内ビル 4F

地図



—開催日と内容—

1 1 月 2 6 日 土曜日

健康と愛って関係ある？

1 2 月 3 日 土曜日

心って何？ どう生きるか

笑いヨガ、生命エネルギー活性体操、
楽しいワークを実践して日々の生活
に前向きに元気になっていけるよう
心力をつけていきます。

簡単瞑想で心の垢を落として、心の
幸せ度を上げていきましょう。

ご家族で、恋人と、お一人でも
楽しい時間を過ごせます。

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。

ストレスは脳の扁桃体を暴走させ、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、実際にやるのが大事だと思い、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://ameblo.jp/warai555maki/>

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

メール warai555maki@yahoo.co.jp

参加予約受付中 すぐ電話に出られない時ありますが、必ずこちらから連絡させていただきます。