

らふさぽーと

澤田和子

笑いの良さが知られて、  
いろいろな手法が紹介

笑いヨガは、その良さの上に

**非言語化コミュニケーション**

(言葉をつかわない)

# 笑いヨガ

ストレスがたまらなくなる

仕事がうまくいく  
♡

怒りは  
ホホハハ

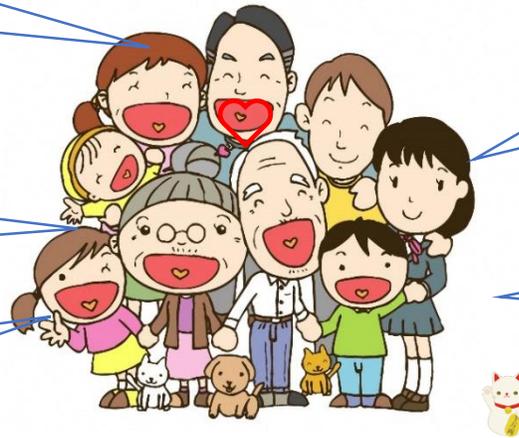
人気者も笑顔の練習

面接は笑顔で決まり  
♡

健康寿命が伸びる

夫婦円満 ♡  
家族円満 ♡

笑っている甲子園の出  
場チームは好成績 ♡



笑うから  
楽しい!!!

# ラフター(笑い)ヨガ TRY



# ラフター(笑い)ヨガ

- 1、手拍子
- 2、呼吸
- 3、子ども心にかえるおもじない
- 4、笑いの体操

# ラフター（笑い） ヨガの可能性

- 地域の活性化を願う自治体
  - 心身の健康とリハビリの要望の各種施設
    - 職場環境の向上を望む企業
  - いろいろなグループの要望・講演等
- らふさぽーとは、笑いの希望に答えます

笑いヨガは  
人をつなげ  
明るい未来を  
約束します