

## 笑いヨガ講座お披露会の様子です。

◆～～プラザ大井様主催講座として「笑いヨガの定期講座」実施中なのです～～◆  
どなたでもお越し頂けます～～！！

こちらのお写真を見ますと「笑いヨガ」って何だろう??・・・と

演芸発表会・・・「笑いヨガ」も演芸かな???

思われた方おられるかもわかりませんね。

笑いヨガは・・・笑いの健康体操なのです。

笑いヨガは・・・声出し呼吸法なのです。

元気な前向きな気持ちが体中に湧き上がって来ますよ～～◆

詳しくは～～一度私の講座にご体験してみてくださいね。

☆このコーナーでもまたお話ししますね。◆◆

演芸発表会・・・「笑いヨガ」も演芸かな???



この衣装（ドレス）💖キンキンキラキラでしょう。。

お写真でもキラキラに映っておりますが、

実際もきらきらしてとっても綺麗です。

昨年から今年にかけてドイツに

行っていた時に見つけて購入しました。

~~ほんとは少し大きめなのです。

ニコニコ😊(#^.^#)

