

ななスパ BIZ



笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」を伝授する 万代京央子さん（岡山市出身、一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会代表理事、川崎医療福祉大学非常勤講師）スタジオ生出演☺ 笑いヨガ発祥の地インドに渡り、創設者で医師のマダン・カタリア氏から 認定資格を受け、今では“笑いの伝道師”として 病院や企業などでも笑いヨガを広めている。 さまざまな体操の中から簡単にできるポーズを教えてください☺

<https://youtu.be/dKRoGqphMwc>