

笑いヨガ リーダー養成講座

@鶴沼



笑いヨガ リーダー養成講座 は、笑いヨガを2日間で学ぶ講座です
ご自分の健康はもとより、お仕事やボランティア活動にも活かせる
毎日を笑顔で過ごせるコツが学べます
人を笑顔にしたい人、運動不足を感じている人、ストレスに
負けず健康でイキイキと暮らしたい人に受講をお勧めします
受講によりリーダー資格が取得できます

講師 菊入 亜紀子氏

日程 2018年 2月 10日(土)
3月 10日(土)

時間 9:30~17:00(全2日間)

場所 くげぬま福祉支援センター

(鶴沼海岸7-20-21 フジスーパーとなり)
* 駐車場が限られているためお車でのご来場は要相談

費用 31,000円(テキスト・資格登録料を含む)

ラフターヨガとは？

1996年にインドの医師カタリア氏が
始めたラフターヨガ(笑いヨガ)は
笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクサ
サイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体に
取り入れることで、心身共にすっきり
し元気になることができます。だれでも
すぐにでき、冗談、ユーモア
コメディに頼らない「ただ笑うだけ」
の画期的なエクササイズです

「笑い」の良さを頭でも学び 身体でも実感する2日間となります

こんな方々におすすめします

- ・笑いが多い人生をおくりたい
- ・周りの人にも笑顔を伝えたい
- ・笑顔の多い職場にしたい
- ・子どもと一緒に笑い合いたい
- ・高齢者の方々に笑顔で健康でいてほしい
- ・笑いの素晴らしさを体感したい
- ・笑いヨガを仕事にしたい
- ・ポジティブで幸福な考えをふやしたい
- ・ボランティア活動などで活かしたい
- ・自分で元気になる方法を知りたい

受講すると得られること

- ・Laughter Yoga International University 認定
ラフターヨガリーダー資格
- ・Laughter Yoga International University
ラフターヨガリーダー認定書
- ・ラフターヨガリーダーメーリングリストへの参加資格
- ・Laughter Yoga International University 認定
ラフターヨガリーダーマニュアル
- ・「笑いヨガ」を教えることができますようになります
- ・笑いヨガクラブを主宰する等、地域で笑いを広める
ことができます
- ・さまざまな場面で活用できます

こんなことをします

- ・さまざまな笑いヨガセッションの体験と実践
- ・笑いヨガのリード の練習
- ・笑い療法の歴史や笑いの効用について学ぶ
- ・プログラムの組み立て方を学び、実践する

参加資格

- ・笑いヨガが初めての方も大丈夫です。
まずは笑いヨガを体験するところからスタートします
安心してご参加ください
- ・年齢、性別、学歴等関係なくどなたもご参加いただけます
- ・「そのまま」のアナタでご参加ください

定員10名
先着順

講師プロフィール

ラフターヨガ・ティーチャー 菊入亜紀子氏



湯河原、小田原で笑いヨガクラブを主宰
2010年4月に笑いヨガリーダー認定資格を
取得。翌5月に湯河原ラフタークラブを立ち
上げ、現在まで継続。2012年4月には、イン
ドで笑いヨガ創案者のDr.カタリアから学び、
「ティーチャー」資格を取得。デイサービス、
高齢者施設、
公民館講座、小学校のクラス行事など
幅広く笑いヨガを紹介しています

笑いヨガ リーダー養成講座で学ぶこと

「笑う」ことで、いろいろなことが調和していきます

ご自身の心と身体のバランスが整って周りの人とのコミュニケーションに良好になります

そして、その調和がもたらす平和が得られます

Section 1	笑いヨガの理念・歴史・自己紹介	笑いヨガのコンセプト、誕生からどのように世界に広がったのかについて学びます。講師、参加者の自己紹介の時間もあります。
Section 2	笑いヨガセッションのデモンストレーション	笑いヨガセッションを何度か実施して、笑いの伝染力を体感します。リードの練習や基本のエクササイズを積み重ねて、笑いヨガの楽しさを実感します。
Section 3	リーダーのファシリテーションスキル	「笑いヨガとは何か」を簡潔に説明できるようになる練習、セッションの注意点、4つのステップで笑いヨガの世界にスムーズに誘う方法を学びます。
Section 4	一人のできる笑いヨガ	笑いヨガの資格を取っても、やらなければすぐに忘れてしまいます。一人でも毎日続けられる方法を学びます。
Section 5	笑い瞑想とリラクゼーションテクニック	笑いヨガは、笑いの体操にさまざまな要素を組み合わせることで、大きな効果が期待できます。なかでも重要な2つのテクニックを体験します。
Section 6	子どものための笑いヨガ	インドの小学校での笑いヨガを動画で紹介すると共に、子どものための笑いヨガを体験し、子どものための独特のポイントを学びます。
Section 7	高齢者のための笑いヨガ	高齢者向けのモデルセッションで、そのポイントとエクササイズの方法を体験します。イスに座るエクササイズも学べます。
Section 8	職場や集まりの笑いヨガ	職場のストレス対策や能力開発等、ビジネス界でも笑いヨガが積極的に取り入れられています。会議や集まりを成功させるためのコツが学べます。
Section 9	笑いの効用	「笑い」や「笑いヨガ」の効果について、分かりやすい資料を使って学びます。
Section 10	笑いクラブの始め方と継続のヒント	笑いクラブを成功させるためのコツや継続のヒントをお伝えします。



会場へのアクセス

電車：小田急江ノ島線「鵜沼海岸駅」より
徒歩12分

バス：藤沢駅北口より「鵜沼車庫前行き」
終点より徒歩1分

申込・問い合わせ先

NPO法人シニアライフセラピー研究所

TEL:0466-34-8550 FAX:0466-34-8552

メール:info@senior-therapy.org

受講申込について：

申込は郵送・FAX・メール・電話で事務局まで

申込みの流れ：

①お申し込み → ② 申込受領のお知らせ（郵送）→ ③受講料振込 → ④受講申込完了のお知らせ

受講料のお振込をもって受付完了とします ・ 定員になり次第、募集を終了いたします

ラフターヨガリーダー養成講座申込フォーム

氏名：	電話番号 自宅： 携帯： FAX:
ご住所 〒	
希望する連絡方法（○もしくは記入をお願いします） 自宅電話 ・ 携帯電話 ・ メール（ ） ・ FAX	

↓↓↓ FAX:0466-34-8552 ↓↓↓