

# ラフターヨガ（笑いヨガ）リーダー養成講座

30年11月24日（土）・11月25日（日）

2日間のトレーニングで笑いヨガのリードが出来るように指導し、「ラフターヨガ」の正式な伝承者として「ラフターヨガ」を「いつでも、どこでも」使えます。（笑いヨガリーダー認定証取得）県内では第一人者、国内でも数少ない笑いヨガの発祥の地インドで修業し経験と実績、ラフターヨガの大使（アンバサダー）・効果的な独自の技法を編み出しユニーク笑いヨガ万代流家元万代京央子が直接指導させて致します。

企業研修、老人福祉施設や医療現場、市民講座、様々なイベント・コラボなどの現場での経験を通して学んできた笑いヨガ・健康教室の講座を交えてリーダー養成をさせていただきます。

リーダー養成講座を受講後、希望者は福祉施設やイベント等で現場体験や、旬な活動を共にするスタッフとして、シェアしあっていきましょう。

## 当講座が目指すラフターリーダー像

### 1、笑えるリーダー

笑いの専門化としてラフターヨガの知識を学び、自らが笑いの効果を体感できるようになる。

### 2、相手も楽しませるリーダー

自分だけが楽しむのではなく、お会いした方が笑顔になる・元気になっていただける・前向きになっていただけるラフターヨガのリードが出来るようになる。

### 3、笑いの効果を活かせるリーダー

ラフターヨガを仕事や日常生活でも笑いを取り入れ、周囲の人も元気で楽しい人生にできるリーダーを目指します。

## この講座で学ぶこと

- \*笑いヨガの基本知識（身体的・精神的・感情的効果）\*行動と感情の関係
  - \*苦しい時、笑え無い時でもなぜ笑う事が必要か？そんな時の笑い方
  - \*認知症予防・生活習慣病等により効果的な方法
  - \*ラフターヨガ実技Ⅰ（歴史、5つのポイント、3つの理由）
  - \*ラフターヨガ実技Ⅱ（ベーシックラフターエクササイズ他）
  - \*ラフターヨガ技術Ⅲ（呼吸の大切さと呼吸法）
  - \*一般向けにラフターヨガを発足させて上手に運営させる方法
  - \*異なる環境現場への笑いヨガ導入方法 \*日常生活に笑いを取り入れる方法
  - \*ストレスマネジメントの笑いヨガ
- ※笑いヨガの講座を継続させるコツのコツ



万代 京央子

**会場** 早島中央公民館にてリーダー養成講座実施。

10時までにお越し下さい。

受講料 一般向け（認定料）3万2千円

## お問合せ先

♪一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会 代表理事 万代京央子  
Tel: 090-8249-6360 FAX: 086-948-2454  
E-mail: [kyoko\\_indio@yahoo.co.jp](mailto:kyoko_indio@yahoo.co.jp)

(kyoko の後はアンダーバー)

お気軽に・・・ご連絡お待ちしております。