

5日間の認定笑いヨガティーチャートレーニングについて

笑いヨガは、世界中に急速に広がっています。なぜなら、笑いヨガは、多くの人々の人生を変え、短期間でたくさんの効果をもたらしたからです。今では、ヨガブームの一つの潮流となり、多くの人々がこのメソッドを学び実践したいと望んでいます。認定笑いヨガティーチャーたちを見て、将来的にはこの資格を取りたいと願う人もたくさんいます。

笑いヨガは、実際の笑いの効果をもたらすパワフルなテクニックです。これが人々が笑いヨガに夢中になる理由です。数年前から、様々な領域で活用され、無限の需要があります。（地域での笑いクラブ、会社、企業、高齢者施設、学校、大学、ヨガスタジオ、身体障害者施設、精神障害者施設など）。



現時点で、日本には7000名以上の認定笑いヨガリーダーと500名以上の認定笑いヨガティーチャーがいます。笑いヨガは、ユニークなコンセプトをもっています。笑いヨガティーチャーは、さまざまなグループの人たちに笑いヨガセッションを行うスキルだけでなく、笑いヨガのコンセプトに対する深い知識が必要不可欠です。私たちはこのトレーニングで、必要なスキルと深い知識をわかりやすくお伝えします。

ティーチャートレーニングで学べること

- ▶ グループで笑いヨガを行なうときのリードの方法
- ▶ おもしろいこと（冗談、ユーモア、コメディ）を使わずに、エクササイズから自然な笑いに導くテクニック。
- ▶ ラフターメディテーション（自然に笑いが溢れるテクニック）
- ▶ ひとりでも笑う方法
- ▶ 仲間づくりの方法とリーダーシップ技術
- ▶ マーケティング、宣伝、PRの方法
- ▶ 笑いヨガリーダー養成講座のやり方（コミュニケーション技術とトレーニング技術）



このトレーニングを終了すると、笑いヨガリーダー養成講座（ラフターヨガユニバーシティ認定）を開催することができます。あなたが養成した笑いヨガリーダーは、笑いヨガクラブを始めることができます。これにより、あなたの人生にさらなる笑いと喜びをもたらします。さらに、団体、企業、病院、学校、福祉施設、高齢者、子供対象など、様々な分野での笑いヨガセミナー、ワークショップを開催できるようになります。

受講すると得られる物

- ▶ 笑いヨガティーチャー認定証
- ▶ トレーニングマニュアル
- ▶ リソースパックDVD（世界中のニュースビデオクリップ、ビジネスや学校における笑いヨガの動画を含む）
- ▶ リソースパックCD（笑いヨガに関する科学的調査や出版物やメディアからのその他の記事や写真）
- ▶ プロゾーンへのアクセス（1年間無料）
(www.laughteryoga.org/japanese/prozone)



こんな方にお勧め

笑いヨガは以下のような専門分野で素晴らしい価値が見出せます。

福祉関係者、医療従事者、保健師、
カウンセラー、教職員、講師、中間管
理職、セールス、公務員、接客業、
ヨガ講師、各種インストラクター、
人事担当者など

人生に笑いを増やしたい人は誰でも
学べます。



日程表

笑いヨガティーチャーター養成講座スケジュールの一例

1日目	
9.00 - 9:30	受付
9.30 - 11:30	オリエンテーション、講師及び参加者の自己紹介、笑いヨガのコンセプトとその歴史、5つのポイント
11.00 - 11:15	休憩
11.15 - 13:00	講師による笑いヨガセッション、ラフターメディテーションとリラクゼーション、Q&A、ボディを決める
13.00 - 14:30	昼食、休憩
14:30 - 17:30	笑いヨガのファシリテーションスキル;笑いヨガの5つのポイント、3つの理由、4つのステップ
17.30 - 18:00	リラクゼーションのテクニック、宿題：笑いヨガのマイストーリー
19:00 - 20:00	夕食

2日目	
7.00 - 8.00	呼吸法、一人でする笑いヨガ、メディテーション
8.00 - 9.30	朝食
9.30 - 10.30	マイストーリーの発表
10.30 - 11.30	全体を通した笑いヨガセッションを受講生と練習
11.30 - 11.45	休憩
11.45 - 13:00	笑いヨガの5つの効用
13:00 - 14:30	昼食、休憩
14:30 - 16:00	高齢者との笑いヨガ、子供との笑いヨガ
16:00 - 17:30	笑いヨガセッション、メディテーションのシステムと手順の説明
17:30 - 19:00	笑いヨガエクササイズ、講師によるヨガニドラ、宿題：ヨガニドラの練習
19:00 - 20:00	夕食
20:00 - 21:00	ジブリッシュワークショップ

3日目	
7:00 – 8:00	呼吸法、一人でする笑いヨガ、メディテーション
8:00 – 9:30	朝食
9:30 – 11:00	笑いヨガエクササイズ、ボディとヨガニドラの練習
11:00 – 11:15	休憩
11:15 – 13:00	笑いヨガクラブの始め方とQ&A、フルセッションの進め方
13:00 – 14:30	昼食、休憩
14:30 – 16:30	ビジネスにおける笑いヨガ
17:00 – 19:00	笑いヨガエクササイズをグループでリードの練習、宿題：創作ラフター、
19:00 – 20:00	夕食
20:00 – 21:00	ファンゲーム、ダンス、DVD鑑賞など

4日目	
7:00 – 8:00	呼吸法、一人でする笑いヨガ、メディテーション
8:00 – 9:30	朝食
9:30 – 11:00	トレーニングスキル(セミナー、リーダー養成講座、ワークショップ、マーケティング、PRの進め方)
11:00 – 11:15	休憩
11:15 – 13:00	グループごとに創作ラフターの発表、Q&A
13:00 – 14:30	昼食、休憩
14:30 – 16:00	練習、Q&A
16:00 – 17:30	ビジョンボード作成
19:00 – 20:00	夕食
20:30 – 22:30	お楽しみ大会(隠し芸、仮装)

5日目	
7:00 – 8:00	呼吸法、一人でする笑いヨガ、メディテーション
8:00 – 9:30	朝食
9:30 – 13:00	総括、シェアリング、修了式(認定書授与)、写真撮影

川上まき 認定 笑いヨガマスタートレーナー

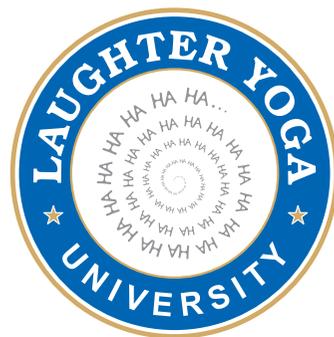
川上まきです。インド・バンガロールにて笑いヨガ創始者Dr.マダン・カタリアから個人指導を受け、マスタートレーナーの資格を得ました。そして日本で初めてのラフターヨガ大学認定ラフターアンバサダーです。

長年両親の介護と仕事・子育てに追われ、体調を崩し、人生の意味を模索していた頃、いきなり笑いながら握手をされ、衝撃的に出会った笑いヨガ。すぐに笑いヨガリーダーになり笑いヨガクラブを始めました。Dr.カタリアから笑いヨガを実践していくノウハウと共に、生きていく知恵を直接学びました。

笑うことを続けていくうちに、多くの気づきを得、厳しかった父とも笑い合えるほどになりました。自分も許して受け入れ大切に思えるようになり、人生への向き合い方も変わっていきました。笑いヨガをお伝えした方々が心身ともに健康になられていくのを共に喜ぶ日々が続いています。これからも学び続け、私自身が笑いに満ちた人生を送りながら、ひとりでも多くの方に「生きていくのが楽になる方法」を伝え続けていきます。

ラフタークラブすまいるあーす（2010年～名古屋市緑区徳重地区会館）、無料の笑いヨガ滝ノ水公園モーニングラフター、笑いヨガリーダー・ティーチャーの養成講座をはじめ、各種講座・笑いヨガコーチングなど日本各地で活動。NHK、地元テレビ、新聞など各種メディア掲載多数。『笑って元気"楽しい笑いヨガ』ベースボールマガジン社刊共著セラピスト、ヒーラー、シンガー





川上まき

ラフターヨガユニバーシティ認定

マスタートレーナー

ラフターアンバサダー

笑いヨガティーチャー

Phone: 080-5163-2171

E-mail: smilemaki4@gmail.com

blog: <http://ameblo.jp/smile4earth/>

生きるのが楽になる「笑いヨガ まき」で検索

<https://www.facebook.com/maki3.kawakami>