

## メアリー&タドによる

### 2016年のラフターヨガ・リーダー養成講座

開催日： ・ 3月20日～3月21日（日月）・ 5月 7日～5月 8日（土日）  
・ 7月17日～7月18日（日月）・ 10月9日～10月10日（日月）

時間：1日目 9：30～17：00 2日目 9：00～17：00

場所：東京都三鷹市 三鷹台幼稚園分館（京王井の頭線三鷹台駅近く）

講師：田所メアリー & 田所孝

- ・ Laughter Yoga International University認定ラフターヨガ・ティーチャー
- ・ 東京ラフタークラブ、吉祥寺ラフタークラブ、井の頭公園ラフタークラブ主宰
- ・ NPO法人 ラフターヨガジャパン代表 & 副代表

参加費用：33000円（2日間講習、公式認定証、マニュアル含む）

食事：オリセンは、施設内のレストラン。幼稚園は、昼食は、出前か持参のお弁当。

申し込み方法：下記の申し込み書にご記入の上、メールかファクスで送り返してください。

#### トレーニングで学ぶもの ～～ 楽しく笑らいながら学びます！

この2日間、14時間のトレーニングでは、次のことを学びます：

- ・ ラフターヨガ（笑いヨガ）の歴史、笑いの効用、など
- ・ クラブなどのセッションをリードするための知識やリーダーシップスキル
- ・ 安全かつ前向きに、他の人たちの緊張やストレスを和らげるテクニック
- ・ ユーモアのセンスがなくても、笑う理由がなくても、幸福と感じなくても、笑うこつ
- ・ 40種類の基礎的なラフターエクササイズ
- ・ ラフターエクササイズを発展させ、想像力を高めるこつ
- ・ ラフタークラブの発足と運営するためのこつ
- ・ 笑いヨガを紹介するセミナー、講演会などについて
- ・ 企業、医療機関、高齢者施設、学校など様々な場で行うときの工夫

#### 参加資格

ラフターヨガは年齢に関係なくだれにもできるものです。ラフターヨガのリーダーになるためには経験もユーモアのセンスも特別な資格も必要ありません。あなたおかしくなくても笑おうとする意欲をもっているならばそれでだいじょうぶです！

この講座は、自分や自分の周りの人たちの生活にもっと笑いを取り入れたいと思っている方や、笑いとその効用について理解を深めたいと思っている方にとって、うってつけのものです。ハタヨガの先生、対人関係の専門家、企業の研修担当者、コーチ、教師、カウンセラー、医師、看護師、芸能関係者、そして、怒り、うつや不安を癒したいと望む方などにも必ず役に立ちます。もちろん、「ただ、もっと笑いたいから」という方も大歓迎です。

### 医療上の注意

ラフターヨガ（笑いヨガ）は楽しい、健康的な有酸素運動で、身体的にも、精神的にも良い効果をもたらします。とは言っても、みんなに適しているとは限りません。笑いは腹筋を使い、お腹に圧力をかけるので、次の症状のある方は、医師に相談し、その指示に従ってください：高血圧、心臓病、癲癇（てんかん）、ヘルニア、腰痛、精神病、その他医者に止められている病状のある方など。この講座中に置いての事故、及び病状悪化など、責任を取ることは出来ませんので、よくお考えください。「無理しない、新しい痛みを作らない」がモットーです。

2015年ラフターヨガ養成講座申し込み書

\_\_\_ 3月20日～3月21日(日月) \_\_\_ 5月 7日～5月 8日(土日)  
\_\_\_ 7月17日～7月18日(日月) \_\_\_ 10月9日～10月10日(日月)

氏名(ふりがな):

氏名(漢字):

住所(ふりがな):

住所(漢字):

電話・携帯:

緊急連絡先:

メールアドレス:

性別: 男 女

年齢:

差し支えのない範囲で、次の質問にお答えください。

- ラフターヨガ(笑いヨガ)はどこで知りましたか?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ラフターヨガは経験した事ありますか?(はいでしたら、どこで?)
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- リーダーになりたい動機は何ですか?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 何か不明な点、質問などございましたら、お書きください。

本書にご記入の上、[tokyolaughterclub@gmail.com](mailto:tokyolaughterclub@gmail.com) に送ってください。または、  
ファクスで 0422-47-9578 に送ってください。