

國際愛笑瑜伽認證導師五天課程(課程1745)

International Laughter Yoga 5-days Teacher Training

課程簡介:-

Laughter Yoga 愛笑瑜伽 又名大笑瑜伽，爆笑瑜伽，大笑運動，吃皮大笑，愛笑康操，愛笑功等等。愛笑瑜伽由印度醫生 Dr Kataria 於1995年創立。該活動把呼吸結合各種笑的動作，伸展達到減壓改善情緒及增強免疫力，提升意識層次。至今全球已成立超過10,000個愛笑俱樂部。香港也廣泛推廣。

重返過去童年快樂愛笑時刻。重建自然地愛笑生活化溶入工作和家庭及人際關係。恒常修正練習愛笑提升自我。以身作則影響協助別人共同享受愛笑。

導師課程大綱:-

- ☺ 嘗試愛笑瑜伽 ☺ 認識愛笑歷史發展 ☺ 明白道理步驟技巧 ☺ 呼吸對身體健康
- ☺ 安靜休息平衡情懷 ☺ 思考個人愛笑經驗 ☺ 愛笑在社區發展 ☺ 運動歌舞笑像小孩心
- ☺ 運用聲音和身體表達 ☺ 如何建立愛笑俱樂部 ☺ 如何主持領袖訓練班 ☺ 發展認證專業事業到社區

課程學費包括:-

國際愛笑瑜伽創辦人Dr Kataria 聯同首席總訓練師 Master Trainer Miss Gogogo 簽發認可證書 (需出席100%課程。不設補課)；國際愛笑瑜伽導師手冊；電子書“Laugh for no reason” written by Dr Kataria；國際愛笑瑜伽文件資料影碟；國際愛笑瑜伽T恤；首年免費進入國際愛笑瑜伽網址專區。次年年費為99美元；專業拍攝課程開心相片；上下午茶點小吃

日期： 2017年8月2、9、16、23及30日 (星期三)

時間： 早上10時至下午6時 (5節, 共35小時)

地點： 香港社會工作者總工會 (旺角上海街473-475號上海中心4樓)

對象： 有興趣人士；持有國際認可的「大笑瑜伽領袖」(Certified Laughter Yoga Leader)者可減學費\$500

名額： 8至25人

費用： 會員\$7500 (二人同行\$14800)
非會員 \$8000 (二人同行\$15800)

導師 馮寶玲女士 (砵仔糕)

簡介：

砵仔糕前後四次到印度, 跟隨愛笑運動始創人卡塔利亞醫生學習愛笑運動。取得總訓練師 master trainer 2014 及導師 2012 laughter teacher 資格。成為首位華人總訓練師。並獲殊榮“世界愛笑大使 2013 laughter ambassador”。

曾參加葡萄牙世界愛笑會議2013。舉辦香港世界愛笑日2016。砵仔糕在港九新界各區成立愛笑俱樂部。介紹愛笑運動到各界團體機構，社團中心，學校等等。場數過千。砵仔糕定時開辦愛笑訓練班培養有志義工和加深大眾對愛笑的認識。學生中有成為導師 teacher 及協辦愛笑俱樂部。

- 報名方法：
1. 支票郵寄：填妥報名表格，連同劃線支票（抬頭：香港社會工作者總工會），寄回社總會址（九龍旺角上海街473-475號上海中心4樓）。
 2. 銀行直接過戶：將學費存入「社總」銀行戶口：匯豐 001-4-237093（戶口名稱：HK Social Workers' General Union），把報名表及銀行收據一併寄回或傳真至 3007 2595。
 3. 網上報名、銀行過戶：先將學費存入「社總」銀行戶口：匯豐 001-4-237093；再進入社總網頁，選擇「課程 / 出版」欄按一下，進入課程一覽，再在選報課程的位置按「網上報名」，根據指示填寫報名表格，並上載銀行收據 (pdf 或 jpg)及 收集個人資料聲明(下載)，最後按「提交」遞交報名表。

查詢： 2780 2021 / office@hkswgu.org.hk

註：

- * 職工盟屬會會員出示會員證副本，可以會員價報讀課程
- * 學員修畢此課程後，可取得「社工註冊局社會工作者自願持續專業發展計劃」35學分。
- * 即時入會及續會可享優惠，表格可在<http://www.hkswgu.org.hk/taxonomy/term/7> 下載