

# ครูเก๋ วรารักษ์ สูโนนทอง

## Laughter Yoga Master Trainer

ครูเก๋ วรารักษ์ สูโนนทอง ปัจจุบัน เป็น ผู้ก่อตั้ง Laughter University of Thailand (LUOT) ด้วยวัตถุประสงค์เพื่อมอบนวัตกรรมในการดูแลสุขภาพ สร้างความสุข และสันติภาพ รวมทั้งมุมมองใหม่ในการสร้างธุรกิจเพื่อสังคมไทย ผ่านเสียงหัวเราะ และ เป็นเจ้าของธุรกิจที่พิกขนาด เล็ก โรงแรม บ้านคิตา จ.เชียงใหม่



## ความเชี่ยวชาญในการฝึกอบรมและให้คำปรึกษา

- ✓ การพัฒนาสุขภาพ ศักยภาพมนุษย์ผ่านโยคะหัวเราะ และ การสร้างผู้นำของเสียงหัวเราะลงสู่สังคม
- ✓ การสื่อสาร พูด เขียน อย่างไรให้ได้ใจคน รวมทั้ง การสื่อสารในงานบริการ และการพูดในที่สาธารณะ
- ✓ ทักษะการเป็นนักพูด วิทยากร กระบวนกร อย่างเป็นมืออาชีพ
- ✓ การออกแบบแผนธุรกิจเพื่อสังคมและการตลาดสำหรับผู้เริ่มต้น

## ประวัติการศึกษา

- ✓ ศิลปศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม อันดับ 2) เอกภาษาอังกฤษ คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ✓ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ สถาบันภาษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ประวัติการศึกษา และ  
ประกาศนียบัตรพิเศษในด้าน  
สุขภาพ และการพัฒนาตน

ประวัติการทำงานในองค์กร

- 2538-2548 พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน และครูฝึกใน Training center สายการบิน Japan airlines
- 2549-2556 ผู้จัดการแผนกศูนย์ประชุมและต้อนรับ บมจ.ทศ คอร์ปอเรชั่น
- 2557 ผู้จัดการแผนกลูกค้าสัมพันธ์ ภาคพื้นเอเชียแปซิฟิก บริษัท LM Investment Management จำกัด เมืองโกลด์โคสต์ ประเทศออสเตรเลีย
- 2558-2561 ผู้อำนวยการฝ่ายสื่อสารองค์กร แผนกลูกค้าและรัฐสัมพันธ์ กลุ่มเซ็นทรัล
- 2561-ปัจจุบัน ผู้ก่อตั้ง Laughter University of Thailand และ เจ้าของธุรกิจที่พัก บ้านคิตา เชียงราย

- ประกาศนียบัตรครูสอนโยคะ จากสุนีย์โยคะ, บางกอกโยคะ และ Yoga Vidhya Guru Kul ประเทศอินเดีย
- ประกาศนียบัตร Laughter Yoga Master Trainer และ Laughter Ambassador จาก Laughter Yoga International ประเทศอินเดีย และ การสอนโยคะหัวเราะให้กับผู้พิการทางสายตาและการได้ยิน จาก ประเทศมาเลเซีย
- ประกาศนียบัตร ด้านการใช้โหราศาสตร์บำบัด SkyView Astro-Coach และ ศิลปะมันดาลาบำบัด (Soul Mandala Ast Therapist)
- ประกาศนียบัตร Tension and Trauma Releasing Practitioner การขจัดความเครียดและความเจ็บปวด ผังลึก

ประวัติด้านงานเขียน และรางวัลที่ได้รับ

ครูเก๋เป็นนักเขียนในเครืออมรินทร์สุขภาพ กับผลงานหนังสือ คุณแม่โยคะไดอะรี พลังแห่งโยคะนิทรา (รางวัลสุดยอดนวัตกรรมเพื่อเด็กและครอบครัวในปี 2556) ปลอดภัยด้วยโยคะนิทรา โยคะชะลอวัย Yoga for Love และ มุ่งมาดอยากเป็นแอร์โฮสเตส

รวมทั้งเป็นบรรณาธิการ และ ผู้แปลให้กับหนังสืออีกหลายเล่มในเครืออมรินทร์ ปัจจุบัน ได้ทำงานส่วนตัวในการเป็นนักเขียนอิสระ เผยแพร่ผลงานทางสื่อ eBook หรือ หนังสืออิเล็กทรอนิกส์



## ประวัติการเป็นวิทยากรในประเทศ

- เป็นวิทยากรในเครือข่ายอภิมรินทร์พรินทร์ตั้งในด้านสุขภาพ และโยคะ
- เป็นวิทยากร และที่ปรึกษา ให้กับ HR Dynamic Development ในการจัดการฝึกอบรมให้กับองค์กรต่างๆ ในด้าน การให้บริการ การนำเสนอ การสื่อสาร การพัฒนาทัศนคติ และสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม
- เป็นวิทยากรอิสระให้กับองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน
- จัดอบรมการฝึกผู้นำโยคะหัวเราะมาแล้วกว่า 14 รุ่น และเป็นที่ปรึกษาให้กับ Laughter Yoga Thailand Club
- เป็นวิทยากรพิเศษให้กับการฝึกโยคะหัวเราะสมาธิ ไช้เชิญตะวัน จ.เชียงราย
- เป็นผู้ร่วมก่อตั้ง Chiang Rai Toasmasters Club คลับฝึกพูดและฝึกการเป็นผู้นำระดับสากล จ.เชียงราย

## ประวัติการเป็นวิทยากรในต่างประเทศ

- เป็นวิทยากรในงาน Bali Spirit Festival ประเทศอินโดนีเซีย ในปี 2559 และ 2560
- เป็นวิทยากรใน World Yoga Festival มหาบาหลีปฐุม ประเทศอินเดีย ในปี 2560
- เป็นวิทยากรพิเศษใน Laughter Yoga Conference ประเทศมาเลเซีย และฮ่องกง ในปี 2560
- เป็นวิทยากรใน Yoga Festival ต่างๆ ในประเทศจีน ในช่วงปี 2561-2562 และจัดการฝึกอบรมโยคะหัวเราะ รวมทั้งเป็นแบรนด์แอมบาสซาเดอร์ของแบรนด์ Restiers ในประเทศจีน
- เป็น TEDx Performer ใน TEDx Fuxing Park เชียงไฮ้ ประเทศจีน ในปี 2561
- เป็น Speaker ใน World Laughter Yoga Conference ประเทศอินเดีย ในปี 2566

## ประวัติด้านการสร้างธุรกิจส่วนตัว และรางวัลที่ได้รับ

ครูเก๋เป็นกรรมการ บริษัท วกา เดสทินิ จำกัด ในช่วงปี 2561-2563 จำหน่ายเครื่องสำอางแบรนด์ Kay ซึ่งได้รับรางวัล SME Start Up Awards 2 ปีซ้อนในปี 2562 และ 2563 จาก นายกษ ประยุทธ์ จันทรโอชา รวมทั้ง เป็น 1 ใน 50 ต้นกล้าทูโกล ของกระทรวงพาณิชย์ และเป็น 1 ใน 3 ของสินค้าที่สามารถสร้างภาพลักษณ์ของแบรนด์ได้สูงสุด ของร้านค้ารับไทยสมุนไพรรไทย 83 สาขาทั่วประเทศในปี 2562

