



A HOW-TO GUIDE

# Certified International Laughter Yoga Teacher



ครูเก๋ วรารักษ์ สู้โนนทอง  
Laughter Yoga Master Trainer



INTRODUCTION

# Be a Certified Laughter Yoga Teacher....

ค่าใช้จ่าย: 34,900 บาท (รวม CLYT Manual ฉบับภาษาอังกฤษและฉบับแปลภาษาไทย, International Certified Laughter Yoga Teacher Certificate, อาหารกลางวัน และอาหารว่าง)



Plus ++ (ไม่รวม) ค่าที่พัก และอาหารเช้า บ้านคีตา จังหวัดเชียงราย คั้นละ 890 บาท (พักเดี่ยว หรือ ห้องละ 2 ท่าน)

WHAT YOU WILL LEARN...

# จัดการฝึกอบรมผู้นำในระดับ Certified Laughter Yoga Leader ของคุณเอง

เราจะสอนให้คุณสามารถ  
จัดการฝึกอบรมผู้นำใน  
ระดับ Certified Laughter  
Yoga Leader ของคุณเอง  
นอกจากนี้เรายังจะให้คำ  
ปรึกษากับคุณหลังการเรียน  
เพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะ  
สามารถดำเนินการฝึกอบรม  
ของคุณเองได้สำเร็จ!

คุณจะได้รับ การฝึกสอนร่วม  
กับการสอนของครูเก๋ วรา  
รักษ์ สู่โนนทอง 1-2 ครั้ง ซึ่ง  
ได้ให้การฝึกอบรมในระดับ  
Certified Laughter Yoga  
Leader มาแล้วกว่า 100 คน  
และเป็น Master Trainer  
ในเดือนมีนาคม 2566 เพียง  
คนเดียวในประเทศไทย

ครูเก๋มีโลกแห่งข้อมูลที่จะ  
แบ่งปันกับคุณมากมาย!!

ครูเก๋สำเร็จการศึกษาจาก  
The Dr. Kataria School  
of Laughter Yoga (2558)  
และคอยติดตามข้อมูลล่าสุด  
กับ Dr. Kataria อยู่เสมอ  
รวมทั้งยังได้รับการฝึก  
อบรม Heart of Gold  
Laughter Yoga Teacher  
กับ T.C.Lim จาก Total  
Laughter Yoga Training  
ประเทศมาเลเซีย

ได้รับการรับรองในด้าน  
 Laughter Public  
 Speaking โดย Dave  
 Berman ได้รับการฝึกอบรม  
 ขึ้นสูงกับ Dr. Kataria และ  
 ได้เรียนหลักสูตรจาก  
 World Laughter  
 Conference ในประเทศจีน  
 ฮ่องกง มาเลเซีย และ  
 อินเดีย

ครูเก๋ยังเป็นผู้เชี่ยวชาญด้าน  
 โยคะนิทรา มันทาลาศิลปะ  
 บำบัด SkyView Astrology  
 และการจัดการธุรกิจที่ฝึก  
 ขนาดเล็ก ซึ่งจะนำความ  
 สามารถเฉพาะตัวมาสู่การ  
 ฝึกอบรมของ LUOT อีก  
 ด้วย

ครูเก๋เป็นผู้ร่วมก่อตั้ง  
 Laughter University of  
 Thailand ในเดือน  
 พฤศจิกายน 2566 และได้รับ  
 การเสนอชื่อให้เป็นทูตโยคะ  
 หัวเราะ (Laughter  
 Ambassador) โดย Dr.  
 Madan Kataria และกำกับ  
 ดูแล Laughter Yoga  
 Thailand Club

และได้นำเสนอใน Laughter  
 Yoga World Conference  
 หลายครั้ง รวมถึงใน TEDx  
 Fuxing Park เชียงไฉ่  
 ประเทศจีน ในปี 2560 และ  
 อำนวยความสะดวกในเวิร์ค  
 ช็อปโยคะหัวเราะสำหรับกลุ่ม  
 ส่วนตัว งานด้านสุขภาพ  
 ธุรกิจ และองค์กรต่างๆ

หลังจากสำเร็จหลักสูตรนี้  
คุณจะได้รับ การรับรองเป็น  
ครูสอนโยคะหัตถะ  
(CLYT) ซึ่งเป็นคุณวุฒิที่  
ได้รับการยอมรับในระดับ  
สากล

คุณต้องเป็นผู้ นำโยคะ  
หัตถะที่ผ่านการรับรอง  
(CLYL) จึงจะสามารถเรียน  
หลักสูตรนี้ได้ หลังจากเสร็จ  
สิ้นการฝึกอบรมนี้ คุณจะมี  
ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยว  
กับโยคะหัตถะ และจะได้รับ  
อนุญาตให้ฝึกอบรมในระดับ  
ผู้ นำโยคะหัตถะ (CLYL)

ครูเก๋จะเปิดสอนที่ บ้านคีตา  
จังหวัด เชียงราย ความรู้และ  
ประสบการณ์ที่ผสมผสานจะ  
ทำให้คุณมีแรงเรียนรู้  
หัตถะ สนุก มีแรงบันดาลใจ

คุณจะได้รู้จักเสียงหัตถะ ได้  
รับความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับ  
เสียงหัตถะและภูมิปัญญา  
โยคะหัตถะ

– อย่างไรและทำไมถึงจะได้  
ผล รวมถึงคุณประโยชน์  
มากมายนับไม่ถ้วนที่โยคะ  
หัตถะมอบให้ต่อสุขภาพ  
ร่างกายและจิตใจ

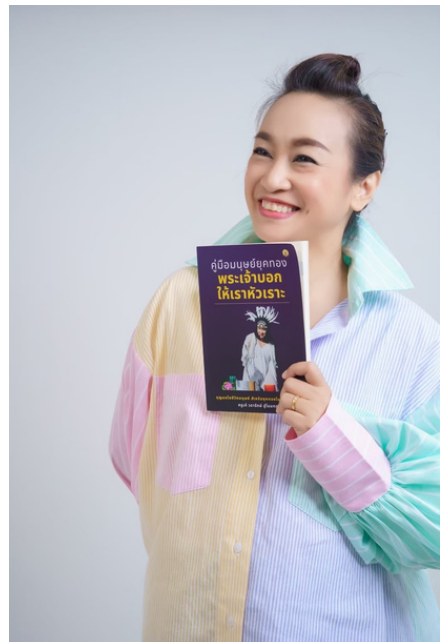
เรียนรู้ที่จะสอนโยคะหัตถะ  
เรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่ด้วย  
เสียงหัตถะ - ไม่ใช่แค่การ  
เรียนรู้และฝึกโยคะหัตถะ  
เท่านั้น แต่ยังเกี่ยวกับการใช้  
ชีวิตด้วย

WHO MAY ATTEND....

# ค่าใช้จ่าย \$995 หรือ 34,900 บาท

จากประสบการณ์หลายปี  
ของครูเก๋ การเข้าถึง  
ทรัพยากรมากมาย รวมถึง  
คู่มือการฝึกอบรม และ  
เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ของ  
Dr. Kataria และการ  
สนับสนุนจาก Laughter  
University of Thailand

รับประกันด้วยบัตรรับรอง  
จาก Laughter Yoga  
International และ สมาชิก  
Prozone ส่วนมืออาชีพของ  
laughteryoga.org ฟรี 1 ปี  
(มูลค่า 50\$)



SCHEDULE

# ตารางเรียน (สามารถเปลี่ยนแปลงได้)



## DAY 1

10.30-17.00 น. วิธีนำโยคะห้วเรา  
เทคนิคการทำสมาธิเสียงห้วเรา วิธีฝึก  
โยคะห้วเราด้วยตัวเอง



## DAY 2

07.30-17.00 น. ทักษะการจัดองค์กร  
และทักษะความเป็นผู้นำ ทักษะด้านการ  
ตลาด การโฆษณา และการ  
ประชาสัมพันธ์



## DAY 3

07.30-17.00 น. ทักษะการสื่อสารและ  
การฝึกอบรมผู้นำโยคะห้วเรา เทคนิค  
สำหรับกลุ่มพิเศษ (ธุรกิจ เด็ก ผู้สูง  
อายุ และอื่นๆ)

SCHEDULE

# ตารางเรียน (สามารถเปลี่ยนแปลงได้)



## DAY 4

10.30-17.00 น. โยคะนิทรา (การผ่อนคลาย) การวิจัยทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับโยคะหวัเราะและเสียงหวัเราะ



## DAY 5

07.30-13.00 น. และอื่นๆ อีกมากมาย!



คุณจะได้รับประโยชน์จากการฝึกอบรมนี้อย่างแน่นอน!



## ข้อควรทราบ:

### นำรอยยิ้มมาและเตรียมพร้อมที่จะหัวเราะให้มาก!

ติดต่อเพื่อลงทะเบียนกับครูเก๋ วรารักษ์ สูโนทอง

ที่ Line: @kaymiracles

หรือ Email: luothailand@gmail.com

และ Whatsapp: +66834716556

### สวมเสื้อผ้าที่สบายตัว (นั่งบนพื้น)

เรียนรู้ หัวเราะ เล่น ในหลักสูตร 5 วัน 4 คืน และพักกับครูเก๋ พร้อมประสบการณ์เต็มในการสร้างสรรค์และงานทางด้าน การบำบัด การสื่อสาร วิทยากร มากกว่า 10 ปี เรียนสนุก ข้อมูลเต็ม และเปี่ยมด้วยแรงบันดาลใจ

### สวมเสื้อผ้าที่สบายตัว (นั่งบนพื้น)

คุณจะได้หัวเราะมากขึ้นและง่ายขึ้นกับเพื่อน เพื่อนร่วมงาน และครอบครัว สร้างสรรค์ “Laughter for Wellness” แบบ เป็นตัวคุณเอง

เรียน **“กลุ่มเล็ก 5-10 คน”** เท่านั้น และสามารถรวมกลุ่มมา เรียนนอกเหนือจากตารางรายเดือนที่กำหนดได้ หรือ เชิญ ครูเก๋ไปจัด ณ สถานที่ องค์กร บริษัท ของคุณได้ นอกเหนือจากการมาเรียนที่บ้านศิธา **ทั่วประเทศ และ ทั่วโลก!!!**