



A HOW-TO GUIDE

Basic Learning Course: for Beginners Certification



ครูเก๋ วรารักษ์ สู้โนนทอง
Laughter Yoga Master Trainer



INTRODUCTION

Be a Laughter Yoga Learner....

ค่าใช้จ่าย: 5,900 บาท (รวม Basic Manual ฉบับภาษาอังกฤษและฉบับแปลภาษาไทย, International Certified Basic Laughter Yoga Learner Certificate, อาหารกลางวัน และอาหารว่าง)



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

WHAT YOU WILL LEARN...

เรียน โยคะหัตถ์เราะบำบัดความซึมเศร้า สัมพันธ์กับเวทียมนต์พลังบวกของเสียง หัตถ์เราะ

เราจะสอนให้คุณสามารถใช้
โยคะหัตถ์เราะเพื่อบำบัดตัว
คุณเอง และคนที่คุณรัก
สร้างโอกาสแห่งความสุขให้
กับตัวเอง และ เชื่อมโยงกับ
เครือข่ายของเสียงหัตถ์เราะได้
ทั่วโลก

คนที่ควรลงเรียนหลักสูตรนี้
คือ ใครก็ตามที่ต้องการนำ
เสียงหัตถ์เราะและความเบิก
บานเข้าสู่ชีวิตของตัวเอง

และผู้ประกอบอาชีพในด้าน
ครูสอนฟิตเนส นักบำบัด
ทางเลือก นักทำงานเพื่อ
สังคม และในด้านสุขภาพ ผู้
ที่ฝึกโยคะอยู่แล้ว และครู
สอนโยคะ นักการแพทย์
นักศีกษา

ผู้ที่ทำงานในสถานบำบัดยา
เสพติด นักธุรกิจ และ ผู้ที่
ทำงานด้าน HR

รวมถึง ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยว
กับสภาวะเครียด วิตกกังวล
และความซึมเศร้า ผู้ที่เคย
ติดเชื่อโควิด ผู้ป่วยโรค
มะเร็ง ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง นอก
ไม่หลับ

คนชื้ออายุ ไม่กล้าแสดงออ
หรือคนที่ต้องการเตรียมตัว
ก้าวเข้าสู่การเรียนโยคะ
หัตถ์เราะในระดับที่สูงขึ้น

SCHEDULE

ตารางเรียน (สามารถเปลี่ยนแปลงได้)



DAY 1

13.00-17.00 น. ทดสอบตัวเองด้วย
LQ - Laughter Quatient และรู้จัก
กับโยคะหัวเราะขั้นพื้นฐาน
วิทยาศาสตร์แห่งความสุข สุขภาพ และ
สุขภาวะที่ดี



DAY 2

07.30-12.30 น. ประโยชน์ของโยคะ
หัวเราะ ขั้นตอนของการฝึกโยคะหัวเราะ
ฝึกเต็มรำหัวเราะ และ หัวเราะสมาธิ



ข้อควรทราบ:

นำรอยยิ้มมาและเตรียมพร้อมที่จะหัวเราะให้มาก!

ติดต่อเพื่อลงทะเบียนกับครูเก๋ วรารักษ์ สูโนทอง

ที่ Line: @kaymiracles

หรือ Email: luothailand@gmail.com

และ Whatsapp: +66834716556

ค่าใช้จ่าย \$168 หรือ 5,900 บาท

เรียนรู้ หัวเราะ เล่น ในหลักสูตร 2 วัน 1 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!!!**