

เรียนกับครูเก๋ วราภักษ์ สุโนนทอง



LAUGHTER UNIVERSITY Of THAILAND

รู้จักครูเก๋ วราภักษ์ สุโนนทอง

**LAUGHTER
AMBASSADOR** คนแรกของ
ประเทศไทย

**LAUGHTER YOGA
MASTER TRAINER** คนแรก
และคนเดียวของประเทศไทย

**LAUGHTER UNIVERSITY
OF THAILAND**

**TOP 50 LAUGHTER
YOGIS** ในระดับโลก

เรียนอะไรใน Basic Learning Course

เรียนหัวเราะ เรียนความรัก เรียนการใช้ชีวิต
กอบโกยประโยชน์ของโยคะหัวเราะเพื่อนำไป
เติมเต็มให้กับชีวิต

วัตถุประสงค์ของการเรียนนี้คือ การเพิ่มการหัวเราะและความสุขในชีวิตของคุณ โดยฝึกโยคะหัวเราะอย่างสม่ำเสมอ เพื่อได้รับประโยชน์ทางกายภาพ จิตใจ และอารมณ์ ช่วยให้คุณสามารถเชื่อมหัวเราะที่บ้านและแบ่งปันกับครอบครัวและเพื่อนของคุณหลังจากที่คุณได้เรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์มากมายที่พิสูจน์ว่าการหัวเราะและความสุขสามารถช่วยลดความเครียด เสริมระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยในการรักษาภาวะซึมเศร้า



WORLD CONFERENCE 2023 NASHIK INDIA

รู้เหตุผลว่าทำไมเราจึงต้องหัวเราะให้มากขึ้นในปัจจุบัน

โยคะหัวเราะคืออะไร?

ประโยชน์ทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ฝึกหัวเราะเพื่อให้รู้สึกสุขภาพดีและมีความสุขด้วย 40-Day Laughter Challenge!

การเรียนรู้จะเปลี่ยนทัศนคติของคุณต่อการหัวเราะ! ทำไมโยคะหัวเราะจึงเหนือกว่าอารมณ์ขัน และเรื่องตลก! เรียนรู้ทำไมโยคะหัวเราะอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาอย่างรวดเร็ว

กระตุ้นกล้ามเนื้อเสียงหัวเราะของคุณ ปลุกฝังองค์ประกอบสี่ประการแห่งความสุข: การร้องเพลง การเต้นรำ การเล่น และการหัวเราะ เรียนรู้ขั้นตอนสู่เพลงเต้นรำโยคะหัวเราะยอดนิยมตลอดกาล

การฝึกโยคะหัวเราะช่วยให้ฮอร์โมน endorphins หรือฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกดีเข้าสู่ร่างกาย สามารถช่วยปรับปรุงสุขภาพทั่วไปของคุณได้

ในโปรแกรม 7 วัน - Online คุณจะได้รับความแตกต่างระหว่างหลักสูตรการเรียนรู้ขั้นพื้นฐานและการฝึกอบรมระดับ Leader





การหัวเราะและการหายใจลึกๆ ช่วยเพิ่มความสามารถในการ หายใจได้

เรียนรู้ Yoga Nidra เทคนิคการผ่อนคลายอันทรงพลัง ทำความเข้าใจว่าทำไมสมองของคุณจึงไม่สามารถแยกแยะระหว่างเสียงหัวเราะจริงและเสียงหัวเราะโดยสมัครใจได้

ค้นพบทฤษฎีของเซลล์ประสาทกระจกเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมว่าทำไมเสียงหัวเราะถึงติดต่อดี ผสมผสานการเต้นรำสโตนแอโรบิกเข้ากับแบบฝึกหัดเสียงหัวเราะ

เรียนรู้ว่า LY ช่วยรักษาโรคซึมเศร้า ความวิตกกังวล และการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน และความดันโลหิตสูงได้อย่างไร การเรียนรู้ LY เป็นโปรแกรมการพัฒนาส่วนบุคคล พัฒนาความมั่นใจในตนเองและทักษะการสื่อสาร หัวเราะท่ามกลางความท้าทายและใช้ชีวิตให้เต็มที่ ค้นพบประโยชน์ต่อสุขภาพของโยคะหัวเราะ และเหตุใดจึงได้รับความนิยมมากขึ้นทั่วโลก เราไม่ได้หัวเราะเพราะเรามีความสุข เรามีความสุขเพราะเราหัวเราะ

เปิดให้ลงทะเบียนสำหรับทุกคน

ครู/ผู้ฝึกโยคะ ผู้ประสบความสำเร็จ/วิตกกังวล
ความเจ็บปวด / ปัญหาสุขภาพ นักเรียน/
นักศึกษา นักรถกิจ นักแสดง/วิทยากร แพทย์/
นักจิตวิทยา เจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ /
สาธารณสุข ทุกคนที่มีแรงบันดาลใจในการแบ่ง
ปันความสุข และเสียงหัวเราะ ในชีวิต ในชุมชน



เสียงหัวเราะเป็นรูปแบบหนึ่งของการวิ่งออกกำลัง
กายภายใน ขยับอวัยวะภายในของคุณไปรอบๆ ช่วย
เพิ่มการหายใจ เป็นชนวนของความหวังอันยิ่งใหญ่

รับหนังสือคู่มือฉบับภาษาอังกฤษ
และฉบับแปลภาษาไทยโดย ครูเก๋ วรารักษ์ สุนันททอง

Dates of Basic Learning Course

โปรแกรม 7 วัน 1 สัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมง

จันทร์ - อาทิตย์

รุ่นที่ 1: 5-11 กุมภาพันธ์ 2024

รุ่นที่ 2: 8-14 เมษายน 2024

รุ่นที่ 3: 3-9 มิถุนายน 2024

รุ่นที่ 4: 1-7 กรกฎาคม 2024

รุ่นที่ 5: 5-11 สิงหาคม 2024

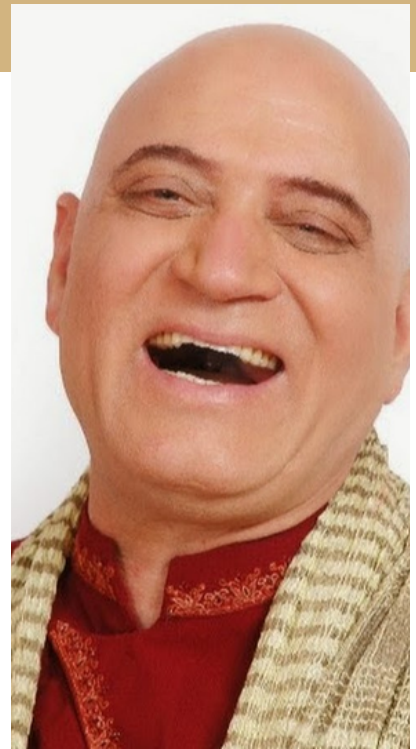
รุ่นที่ 6: 7-13 ตุลาคม 2024

รุ่นที่ 7: 4-10 พฤศจิกายน 2024

เวลาเรียน:

09.00-10.00 น. (60 นาที)

จงเรียนวันนี้! ตามความสะดวกของคุณ เสียงหัวเราะเชื่อมโยงคุณกับผู้คน **เสียงหัวเราะคือพลังแห่งประชาธิปไตย** เรียนกับครูเก๋ วรารักษ์ สูโนทอง มาสเตอร์ เทรนเนอร์ คนแรกและคนเดียวของประเทศไทย



เริ่มต้นเสียงหัวเราะของคนไทย

ครูเก๋มีประสบการณ์กว่า 10 ปีในการสอนโยคะหัวเราะ ครูเก๋บรรยายปาฐกถาพิเศษ การเสวนาที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับบริษัท และองค์กรต่างๆ ด้านสุขภาพแบบองค์รวม การจัดการความเครียด การสร้างทีมประสิทธิภาพสูงสุด การสื่อสาร และทักษะความเป็นผู้นำ

ครูเก๋ได้รับการฝึกอบรมโดยตรงจาก ดร.มาดาน คากาเรีย ผู้ก่อตั้งโยคะหัวเราะของโลก
สอนในประเทศไทย มาเลเซีย อินโดนีเซีย อินเดีย จีน ฮ่องกง

ลงทะเบียนและ ชำระเงินได้เลย

ราคามาตรฐานสากล:
ในราคาเพียง 3,900 บาท

สมัครได้เลยวันนี้ที่

Line: @110alzvh

Email:

luothailand@gmail.com

ยิ่งคุณหัวเราะโดยไม่มีเหตุผล ชีวิต
จะทำให้คุณมีเหตุผลที่จะหัวเราะ
มากขึ้น

ทำไมคุณจึงต้องเรียนโยคะหัวเราะ?

คุณรู้สึกเครียดเป็นประจำหายใจไม่
ออกหรือไม่? หรือคุณมีอาการปวด
เรื้อรังหรือเจ็บป่วย?

การหัวเราะเป็นยาที่ดีที่สุด และโยคะ
หัวเราะเป็นแพลตฟอร์มเดียวที่คุณจะ
ได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพจากการ
หัวเราะที่ได้รับการพิสูจน์ทาง
วิทยาศาสตร์แล้ว

การฝึกโยคะหัวเราะช่วยลดความเจ็บ
ปวด เพิ่มภูมิคุ้มกัน ปรับปรุงอารมณ์
นอกเหนือจากประโยชน์ทางสังคม
อารมณ์ และสรีรวิทยาอื่นๆ อีก
มากมาย

**โยคะหัวเราะเป็นประตูสู่สุขภาพ
ความสุข และความสบายใจของคุณ**



- ครูเก๋ วรารักษ์ สูโนบทอง ผู้ก่อตั้ง *Laughter University of Thailand*