



A HOW-TO GUIDE

# Certified International Laughter Yoga Leader



ครูเก๋ วรารักษ์ สู้โนทอง  
Laughter Yoga Master Trainer

INTRODUCTION

# Be a Certified Laughter Yoga Leader....

ค่าใช้จ่าย: 13,900 บาท (รวม CLYL Manual ฉบับภาษาอังกฤษและฉบับแปลภาษาไทย, International Certified Laughter Yoga Leader Certificate, อาหารกลางวัน และอาหารว่าง)



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

WHAT YOU WILL LEARN...

# จะได้เรียนอะไรบ้าง...

เรียนประวัติความเป็นมาของการสร้าง Laughter Club และ Therapeutic Laughter หรือ หัวเราะบำบัด

เรียนการเป็น Laughter Facilitator มืออาชีพแบบสนุกสนานผ่อนคลาย

เรียนประโยชน์ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ของโยคะ หัวเราะ

เรียนการฝึกโยคะหัวเราะโดยไม่ต้องอาศัยอารมณ์ขัน หรือเรื่องตลกใดๆ ทั้งสิ้น

เรียนการฝึกโยคะหัวเราะอย่างมีประสิทธิภาพให้กับกลุ่มต่างๆ เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ องค์กรทางธุรกิจ...

เรียนการนำเสียงหัวเราะเข้าสู่ชีวิตผ่าน “Inner Spirit of Laughter” หรือ “จิตวิญญาณของเสียงหัวเราะ”

เรียนการเริ่มต้นและการสร้าง Laughter Club และการทำตลาดสำหรับการบริการเสียงหัวเราะของเรา

WHO MAY ATTEND....

# ใครควรได้เรียน....

ครูสอนโยคะและฟิตเนส  
 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการ  
 หรือทรัพยากรบุคคล  
 นักกายภาพบำบัดและอาชีพ  
 บำบัด และผู้เชี่ยวชาญด้าน  
 สุขภาพทุกคน  
 นักจิตวิทยา จิตแพทย์ ที่  
 ปรีกษา นักสังคมสงเคราะห์  
 ผู้ดูแลผู้สูงอายุ  
 ผู้เชี่ยวชาญด้านงานบันเทิง  
 โค้ชชีวิต นักบำบัดทางเลือก  
 แพทย์

และทุกคนที่ต้องการเพิ่ม  
 เสียงหัวเราะให้กับชีวิตของ  
 ตนเอง



SCHEDULE

# ตารางเรียน (สามารถเปลี่ยนแปลงได้)



## DAY 1

10.30-17.00 น. ทำความรู้จักกับ  
Laughter Yoga International  
ประวัติ แนวคิด ปรัชญาพื้นฐาน และ  
ฝึกโยคะหัวเราะ



## DAY 2

07.30-17.00 น. ฝึกการนำโยคะหัวเราะ  
ในชั้นเรียน เวิร์คช็อป สัมมนา สมานี  
หัวเราะ ประโยชน์ของโยคะหัวเราะ งาน  
วิจัยทางวิทยาศาสตร์ ข้อควรระวัง



## DAY 3

07.30-13.00 น. เทคนิคการใช้โยคะ  
หัวเราะในองค์กร บริษัท ผู้สูงอายุ เด็ก  
นักเรียน การสร้าง Laughter Club

A photograph of a small, green, multi-armed cactus in a terracotta pot, sitting on a dark wooden table. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on the right side of the image.

ฝึกหัวเราะคุณ  
ได้ยาวต่อเนื่อง  
อีก 40 วัน

LAUGHTER  
JOURNAL

## ข้อควรทราบ:

### นำรอยยิ้มมาและเตรียมพร้อมที่จะหัวเราะให้มาก!

ติดต่อเพื่อลงทะเบียนกับครูเก๋ วรารักษ์ สูโนทอง

ที่ Line: @kaymiracles

หรือ Email: luothailand@gmail.com

และ Whatsapp: +66834716556

### สวมเสื้อผ้าที่สบายตัว (นั่งบนพื้น)

เรียนรู้ หัวเราะ เล่น ในหลักสูตร 3 วัน 2 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!!!**