

# To laugh, or not to laugh?

HO HO HA HA HA

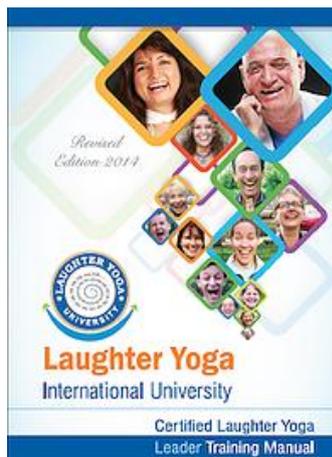
## 大笑瑜伽領袖認證課程

你需要為企業建立開心工作間嗎？你需要為員工 / 服務使用者提供減壓工作坊嗎？又或者你想擁有健康身體嗎？

Laughter Yoga (LY) 是一個很好又便宜的工具去幫助自己和他人獲得健康和快樂，你怎能錯過呢？

### 課程特色

- 導師直接跟隨Laughter Yoga(LY)始創人 **Dr. Madan Kataria**學習，讓你學習正統的LY
- 證書由Laughter Yoga University頒發，國際認可
- 課程設計配合個人及企業應用，並採用官方正版教材



### 成為Certified Laughter Yoga Leader (CLYL)有甚麼益處？

1. 你可以為企業 / 學校 / 社福機構提供Laughter Yoga工作坊
2. 你可以為自己提升快樂指數
3. 你可以成立 Laughter Club，帶給他人健康和快樂

### 課程適合以下人士參加

社工、老師、培訓師、管理人員，以及想擁有健康身體人士

### 課程不適合以下人士參加

患有心臟病、疝氣、嚴重痔瘡、癩癩、嚴重的背痛、三個月內動過任何大手術、子宮切除術、懷孕、流行性感冒、肺結病、青光眼，以及身體有任何不舒服的人士。

### 甚麼是 Laughter Yoga?

(中文翻作「愛笑瑜伽」或「大笑瑜伽」)

Laughter Yoga (簡稱LY) 起源於印度，於1995年由Dr. Madan Kataria醫生所創立。LY是一種獨特的概念，無需任何理由也可以大笑，即不需要你幽默、搞笑或講笑話。LY其實是一種帶氧運動，結合了「大笑」和「瑜珈式呼吸」，並透過一班人一起進行的活動，令你身體和腦部有更多氧氣，使你感到更加充滿活力和健康。

LY 發展至今已有 30 年歷史，全球超過 100 個國家推行 LY，包括有社福機構、學校、醫院、安老院舍和不同企業。

### 證書

修畢 2 天課程，出席率達 100%可獲 Laughter Yoga University 頒發 **Certified Laughter Yoga Leader (CLYL)**資格證書。



## LY 歷史與核心知識

作為稱職的 LY Leader，除了懂得帶領 LY Exercises，你必須懂得 LY 的：

- 5 個重點
- 3 個原因
- 4 大步驟
- 5 大好處

## LY Exercises

除了教授你全球熱門 40 個 LY Exercises 外，還有額外最少 30 個 LY Exercises 讓你體驗，包括：

- 團隊及企業 LY Exercises
- Laughter Meditation
- **Bonus activity:** Gibberish

## 課程內容

### Grounding Exercises

真正的大笑瑜伽好處並不是在於 LY Exercises，而是在結束時的放鬆練習，協助我們的身體正常化且也允許放鬆。

- Yoga Nidra
- Ho Ho Ha Ha Grounding Dance
- Humming Meditation

### LY 應用及技術整合

你知道為甚麼叫 Leader，而不是 Facilitator, Coach, Trainer 嗎？

LY 主要產品是「Health」和「Happiness」，那麼，LY 的副產品是甚麼？

你將整合兩天所學，並為你介紹 LY 網上資源，使你能持續學習 LY。

## 導師簡介

### Mr. Wong

社會工作碩士，Laughter Yoga University 認可大笑瑜伽發證導師 (CLYT)，獲授權舉辦 2 天的 Laughter Yoga 認證課程。

## 課程資料

- 日期：2019 年 7 月 11 & 12 日 (兩天課程)  
時間：10:00 – 17:00  
費用：港幣 2,700 (開課前 3 個星期報名，可享優惠價港幣 2,400)  
地點：HKQAA 培訓室  
語言：粵語  
\*\*以上費用已包括 Laughter Yoga University 官方教材及證書費

## 查詢

Kerwin Ho  
T: 2202 9367

有意者請進行網上報名或填妥報名回條，連同劃線支票(抬頭請寫「香港品質保證局」)，郵寄予本會：香港北角渣華道191號嘉華國際中心19樓。如有查詢，請聯絡何先生(電話：2202 9367)

Email: [training@hkqaa.org](mailto:training@hkqaa.org)

### 【回條 REPLY SLIP】

M082C/HK-07A

Company Name:	Membership / Certification No: (if applicable)
Address:	
Contact Person: (Mr./Ms.)	Tel: Title:
Fax:	E-mail:
Participant 1: (Mr./Ms.)	Title: E-mail:
Tel:	E-mail:
Participant 2: (Mr./Ms.)	Title: E-mail:
Tel:	E-mail:

Remarks : \*1. All successful registrants will receive a confirmation letter. 2. Certificate of Attendance will be issued. Please note that the above information may be used by HKQAA for processing the application of the seminars, and for any other purposes as stated in the Privacy Policy Statement. You may view the Privacy Policy Statement of HKQAA from its website ([www.hkqaa.org/cmsimg/privacy/statement.pdf](http://www.hkqaa.org/cmsimg/privacy/statement.pdf)). HKQAA reserves the right to cancel the course, change the trainer, contents, date, time and / or venue as necessary 上述資料將被香港品質保證局用於閣下登記研討會之用，以及用於本局在私隱政策聲明中所述之其他用途。如欲了解香港品質保證局的私隱政策聲明，請瀏覽網站 ([www.hkqaa.org/cmsimg/privacy/statement.pdf](http://www.hkqaa.org/cmsimg/privacy/statement.pdf))。□ I do not wish to receive any further information from HKQAA. 本人不欲收取香港品質保證局發送的任何資料 Fax 傳真/E-mail 電郵: (Please fax to (852) 2202 9222 or email to [unsubscribe@hkqaa.org](mailto:unsubscribe@hkqaa.org) 請傳真至 (852) 2202 9222 或電郵至 [unsubscribe@hkqaa.org](mailto:unsubscribe@hkqaa.org))