

研修名	ラフターヨガ(笑いヨガ)体験講座
研修概要 (目的・ねらい)	ラフターヨガ(笑いヨガ)は、「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたエクササイズです。これは、笑うことで多くの酸素を自然に体内に取り入れることが出来、心身共にすっきりし、元気になることが出来るエクササイズです。冗談、ユーモア、コメディなどに頼らない「ただ笑うだけ」の誰でも出来るこの画期的なエクササイズ手法をわかりやすく指導いたします。 自ら体験することにより、自分自身のみならず、カウンセラーの皆さんが関わる、カウンセリング、各種セミナー、講演の場等で実践できるスキルを習得していただくことを目的にしております。
日時	2018/7/21(土) 13:30～16:30
場所	埼玉会館 5A
講師	園田 清一 先生 (狭山市在住) 資格: Laugter Yoga International Univ Teacher タッピングタッチ協会 インストラクター 活動: 狭山笑いヨガ健康クラブ 代表、タッピングタッチ協会さやま 代表 埼玉県立がんセンター患者塾 講師 埼玉石心会病院健康塾 講師 著書: 産業臨床におけるブリーフセラピー(金剛出版・共著)
内容	ラフターヨガとは、を各種資料(厚労省冊子・書籍)及びマスコミで取り上げられている事例を基に概略・ガイドラインと実際のエクササイズの実施場面での4つのステップをまず座学で学び、理解していただきます。その後体験・実践を皆さんでやっていただきます。 生き方を変える積極的な笑い「アクティブ・ラフター」の概念に基づき、先生の指導の下、能動的な笑いを日常の何気ない動作・所作(深呼吸ラフター・美男美女ラフター・バナナラフター・梅干しラフター etc)を笑いの題材にして子供心を再発見し、いつの間にか作り笑いから、本当の真の笑いになっている自分を体験いただきます。 「行動が感情を創る」が実感できるかと思えます。最後にワークとして、やる前と後の自分の違いの体験談、そしてこれをどのように活用・実践されるかを皆さんで情報交換いたします。
価格	会員4,000円 一般4,400円
定員	18名
受講資格	問いません
申込期間	2018/3/21(水)～6/21(木)
トピックス	2018年2月の受講生の声 あれこれ ☆からだが暖かくなりました。 ☆普段笑うことが、少ないが久しぶりに大声で笑えました。スッキリを実感しました。 ☆無理な笑いが自然な笑いに変っていった、不思議。

講座のお申し込みは、  
北関東支部 会員研修講座のページから  
お申し込みいただけます。  
(FAXによるお申し込みもできます)



URL: <http://www.jica-kitakantou.org/induction/index.h>

※申込みの流れや詳細についても御案内しています。



【各会場】

【お問合せ先】

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局  
TEL 048-823-7801 (土日祝を除く 9:30～17:30)  
FAX 048-823-7807 URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>  
E-mail: [counselor@jica-kitakantou.org](mailto:counselor@jica-kitakantou.org)



## = FAX 申込用紙 =

### FAX 048-823-7807

※募集案内によっては専用申込用紙にてお申込みいただくものもございます。その場合には募集案内裏面の申込用紙をご利用ください。

申込講座名				開催日
ふりがな		会員 NO		
氏名		所属支部		
ご住所	〒			
TEL (携帯・固定)		昼間の連絡先をお願いいたします		
FAX		申込結果の通知をいたします		
E-mail				
受講料振込み日	年	月	日	通信欄

<b>振込先</b>	<b>埼玉りそな銀行 浦和中央支店 普通 5158785</b> シヤ)ニホンサンギョウカウンセラーキョウカイ キタノトウシブ <b>口座名義：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部</b>
------------	--

○取得した個人情報、各研修の運営等のほか、協会主催の各種講習会等の案内、アンケート・調査の依頼、お問合せに対する回答等のお知らせを行なうために必要な範囲内で利用させていただくことがあります。また、取得した個人情報は、法律上提供しなければならない場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、目的の範囲を超えて利用したり第三者に開示・提供することはいたしません。

○キャンセル、振替等

- 講座開催日の1ヶ月前の応答日までのキャンセルは、振込手数料を差し引いてご返金いたします。
- 講座開催日の1ヶ月前の応答日翌日以降のキャンセルは、当方の都合による場合以外は一切返金できません。
- 他講座への受講料振替は応じておりませんので、あらかじめご了承ください。

○その他：台風・地震・大雪等の天災、広範な公共交通機関の不通により開講が危ぶまれる場合は、北関東支部HPの「災害掲示板」(<http://www.jica-kitakantou.org/spotnews/index.html>)にて、ご確認ください。開催中止は、開講時間の3時間前までに中止の告知を致します。

○問合せ先：一般社団法人日本産業カウンセラー協会 北関東支部 事務局  
 TEL 048-823-7801 (土日祝を除く9:30~17:30)  
 FAX 048-823-7807 URL: <http://www.jica-kitakantou.org/>  
 E-mail [counsel@jica-kitakantou.org](mailto:counsel@jica-kitakantou.org)



×切以前に定員に達しました場合はご容赦ください

