

笑いヨガリーダー養成講座に参加した方の「喜びの声」をご覧ください！

- * 今、現在、心地良い疲れの中にいます。過去、未来ではなく“今”に生きた2日間でした。笑いの奥深さがわかり、体験型のセミナーで、これだけ大きな声を出して笑うことが、自分にも出来る自信になりました。皆で集まってすることで笑いのエネルギーが伝染することの素晴らしさを受け取りました。毎日の一人ヨガから実践し免疫力を上げて先ず自分が元気になること。私の笑いを次に伝染させたいと思います。クヨクヨ悩まず。笑うワハハハ！イエー！
(熊本市／船山鈴加様)
- * 笑いの素晴らしさを歴史から基本にいたるまで丁寧に教えていただきました。そして、5つのポイント、4つのステップを学び次に直ぐに実践できます。よく集まることがありますので、アイスブレイクでやってみます。ありがとうございました。
(熊本市／明石祥子様)
- * 数年前に西嶋先生から笑いヨガを教えていただいたときは、余り興味がありませんでした。今回のこの情報をもらい直ぐ申込みました。2日間通して、こんなに笑ったことは今まで無かったと思います。いろんな活動に携わっているので、2日間全力で取り組んできたことを今後の活動に活かしていきたいと思います。
(熊本市／沼津秀樹様)
- * 頭では理解しているつもりでしたが、実践あるのみ！！家の中で太陽の様な存在でありたい。友達の中でも輝ける存在でありたいと思います。
(山鹿市／一ノ瀬まゆみ様)
- * 今までの経験と学びとに重なる部分が多くありました。自分の言葉に替えて表現出来るようにしたいです。息子の活動の中で活用させていただきます。
(山鹿市／一ノ瀬純二様)
- * 今回の受講で改めて「笑いヨガとは何か？」を体験し理解出来ました。基本的な説明はもちろん言語での表現が必要ですが、自分自身が体や表情で伝える事が重要である事を実感しました。笑いエクササイズとして実行することで心身共に健康につながる。何時でも何処でも誰でも出来る素晴らしい健康法を自分でも毎日実行したいと思います。
(熊本市／横山和子様／再受講)

笑いヨガリーダー養成講座に参加するにあたって、こんな疑問はありませんか？

- Q. 笑いヨガ体験会も参加したことがありません。リーダー養成講座に参加して理解できますか？
A. 体験会に参加していただく方が望ましいですが、大丈夫です。集中的に2日間学ぶことで、より理解が深まります。
- Q. 年齢的にリーダーになれるのでしょうか？
A. これまでにリーダーになられた方の最高齢は80歳です。最年少は小学4年生です。笑いヨガに興味ある方は、年齢に問題はありません。ただ、病気治療中の方は、主治医に相談されるか、事務局に相談してください。
- Q. 笑いヨガリーダー資格取得後のフォローはありますか？
A. 確かに資格取得後、独り立ちするまでは不安があると思います。フォローアップ研修や体験会のサブリーダーとして、経験を積んでいただくようご案内いたします。

Let's Challenge Laughter Yoga Leader !