



## 壓力處理系列

# 國際認可“愛笑瑜伽領袖”訓練 (第三班) Certified Laughter Yoga Leader Training (Class III)

A key to open your happy journey

身體動作  
改變心理/  
情緒反應

什麼是愛笑瑜伽?

於1995年  
由印度醫生Dr.Madan  
Kataria開發的愛笑瑜伽，  
是一種嶄新和獨特的帶氧運動，  
它結合了瑜伽式呼吸(Dranayama)  
、想像力配合大笑動作令身體及腦部  
有更多氧氣。在愛笑瑜伽活動中，不用  
依靠笑話、幽默感和喜劇來大笑，而是  
透過小組形式，配合互動遊戲及  
孩童式的玩法，令假笑變成具  
感染力的真實大笑，從而帶出  
更多正面心理，有助減壓  
及舒緩身心。

### 工作坊對象

有意把愛笑瑜伽應用於  
自我快樂提升及在職場應用人士，  
例如：醫護、社福界、老師等等

### 日期及時間 (共三節)

2015年9月26日(六) 09:30至13:30  
2015年10月3日(六) 09:30至17:00  
2015年10月27日(二) 18:30至21:30

### 上課地點

香港理工大學AG101室

### 費用\*

理工大學全日制學生: 港幣\$980

理工大學職員: 港幣\$2,200

其他人士: 港幣\$2,800

\*費用包括Laughter Yoga International證書、  
網上支援服務、課程手冊及愛笑帽子一頂

### 教學語言

廣東話

### 導師

Natalie Lui

香港註冊社工、國際認  
可愛笑瑜伽導師、美國瑜  
伽聯盟註冊瑜伽老師及  
“YOGAMATE”  
始創人

回到小孩子  
般創造力

個人快樂  
提昇術

Laughter  
is the Best  
Medicine

身體、情緒  
及心理的正  
向改變

## 透過分享大笑讓人變得更快樂

截止報名日期: 2015年9月3日

名額有限，先到先得

(理工教職員及學生優先)

網上報名

[http://sn.polyu.edu.hk/ihc\\_workshop/laughteryoga3](http://sn.polyu.edu.hk/ihc_workshop/laughteryoga3)



查詢

張小姐 / 龍小姐

☎ (+852) 2766 4638 📠 (+852) 2334 3114 ✉ sn.ihc@polyu.edu.hk