

KURZ: INSTRUKTOREM/KOU JÓGY SMÍCHU (CULÍKEM :o)

KDY:

- ☞ pátek 8. dubna 2016 – 18:00 – 20:30
- ☞ sobota 9. dubna 2016 - 9:00 - 19:00 (přestávka na oběd cca 90 minut)
- ☞ neděle 10. dubna 2016 - 9:00 - 17:00 (přestávka na oběd cca 90 minut)

Poznámka: časy berte orientačně; mohou se měnit podle aktuálního dění, hladu, apod. :o)

PROGRAM KURZU:

- ☞ Cvičení jógy smíchu a meditace smíchu ve skupině – praktické ukázky.
- ☞ Koncept, historie a filozofie jógy smíchu.
- ☞ Fyzické, mentální, emoční a spirituální přínosy jógy smíchu. Kontraindikace jógy smíchu.
- ☞ Terapie smíchem a humorem. Fyziologie a psychologie smíchu. Tleskání, protahování, dýchání a meditace v józe smíchu. Základní cvičení jógy smíchu. Jak vytvářet svá vlastní cvičení.
- ☞ Role instruktora jógy smíchu. Základní body účinného setkání jógy smíchu.
- ☞ Meditace smíchem. Jóga smíchu v různých kontextech. Jóga smíchu sám/a se sebou.
- ☞ Jak založit a vést Klub smíchu. Trénink vedení setkání jógy smíchu.
- ☞ Závěr - předávání certifikátů, skupinové foto, rozloučení.

CO ZÍSKÁTE?

- ☞ Výuku vedou jedním ze dvou certifikovaných učitelů jógy smíchu v ČR.
- ☞ Sami na sobě si vyzkoušíte pozitivní účinky jógy smíchu. Poznáte se s lidmi „podobného ražení“.
- ☞ Podrobný 50 stránkový manuál obsahující informace, cvičení, návody a doporučení do praxe.
- ☞ Mezinárodně uznávaný **certifikát instruktora jógy smíchu** Dr. Kataria School of Laughter Yoga s neomezenou platností (více o Laughter Yoga [zde](#)).
- ☞ Slevu pro účast na kterémkoliv dalším tréninku pro instruktory jógy smíchu za účelem opakování.

PRO KOGO JE KURZ URČEN?

Kurz je určen pro všechny, kteří chtějí pracovat s jógou smíchu samostatně či v rámci jiných aktivit. Pro toho, kdo chce založit Klub smíchu, nebo chce využívat jógu smíchu ve své práci, ke svému rozvoji, či ke své zábavě. Kurz je vhodný pro každého, kdo pracuje s lidmi, pro pracovníky pomáhajících, pedagogických či volnočasových profesí, pro každého, kdo chce zkusit něco nového, komu v životě chybí smích, nebo ho chce rozdávat lidem okolo sebe :o).

KDE:

- ☞ OLOMOUC: DÁKINÍ – Centrum jógy a meditací; Webové stránky studia: [zde](#)
- ☞ mapa: [zde](#)

DOPRAVA:

- ☞ Nejbližší tramvajová zastávka směrem z hlavního vlakového a autobusového nádraží je *Náměstí Hrdinů* (linky 2, 4, 6, 7) a *U sv. Mořice* (linky 2, 4, 6).
- ☞ Potřebný lístek za 14 Kč. Dopravní spojení lze vyhledat [zde](http://www.dpmo.cz/novinky.asp) <http://www.dpmo.cz/novinky.asp>
- ☞ Cesta ke studiu: [zde](#). Pro lepší nalezení – [fotky místa](#).
- ☞ Při dopravě autem pozor na omezení v centru města.

Poznámka: v případě dotazů či komplikací volejte na mobil (viz dole).



CENA: 3 900 Kč / osobu

CENA ZAHHRNUJE:

- ✧ podrobný 50 stránkový manuál,
- ✧ mezinárodní certifikát instruktora jógy smíchu,
- ✧ podpůrné materiály ke kurzu,
- ✧ lektorné a pronájem prostoru,
- ✧ pitný režim a občerstvení po oba dny („zdravé“ a lehké, aby se nám dobře smálo :o)).

CENA NEZAHHRNUJE: dopravu, ubytování a stravování účastníků.

REZERVACE:

- ✧ Předběžnou rezervaci je možné provést zasláním emailu na culik@culik.cz obsahujícím: jméno, příjmení, telefon, email.
- ✧ Závaznou rezervací je platba zálohy **1000 Kč** nejpozději 30 dní před začátkem semináře (8. 3. 2016) – informace k platbě viz *Platba*.
- ✧ Odřeknutí účasti 7 a méně dní před seminářem – **storno poplatek 1000 Kč**.

PLATBA:

- ✧ Zbytek z částky **3 900 Kč** (po platbě zálohy se jedná o **2 900 Kč**) pošlete nejpozději do **1. 4. 2015** na bankovní spojení:
- ✧ číslo účtu: 1712154053/0800 (Česká spořitelna),
- ✧ variabilní symbol: telefonní číslo bez předčíslení,
- ✧ zpráva pro příjemce: Jóga smíchu + Vaše jméno a příjmení.

Poznámka: emailem či po telefonu lze dohodnout i platbu na místě, je však potřeba slovem zaručit účast na kurzu.

KAPACITA: minimálně 8 účastníků; maximálně 14 účastníků

MOŽNÉ UBYTOVÁNÍ

- ✧ *Vysokoškolské koleje* – ([webové stránky](#))
- ✧ *Ubytovna Marie* – levné ubytování kousek od centra ([webové stránky](#))
- ✧ *Penzion Moravia* – dražší varianta v příjemném prostředí ([webové stránky](#))

LEKTORKA: Lucka Culík Lauermanová

- ✧ Učitelka jógy smíchu v ČR – kurz v Indii s Madanem Katariou (zakladatelem jógy smíchu)
- ✧ Členka mezinárodní sítě učitelů jógy smíchu Laughter Yoga International
- ✧ Studentka doktorského studia – téma disertace: Jóga smíchu seniorů.

LEKTORKA, INFORMACE, KONTAKT, PŘIHLÁŠENÍ, SMÍCH, ...:

Lucka Culík Lauermanová
(Učitelka jógy smíchu)
Email: culik@culik.cz
Telefon: +420 733 529 766
www: www.culik.cz

