**English text is following after the Hebrew one- just scroll down**

**קורס להכשרת מנחי יוגה צחוק- דגש על המקום הטיפולי**

להכניס צחוק חיצוני ופנימי לחייך ולהגביר את שמחת החיים

להסתכל על העולם בעיניים צוחקות ,להדביק אחרים .

מקצוע מיוחד ויחודי !

יוגה צחוק זו שיטה המאפשרת לנו להתחבר מחדש לליצן שבנו, לילד הפנימי שאהב בילדות להשתולל,להשתטות ולצחוק ללא סיבה.

יוגה צחוק זו שיטה שעוזרת לנו לבחור בשמחה,כאן ועכשיו. לקחת פסק זמן ממרוץ החיים ופשוט....לצחוק

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

קורס חוויתי ועמוק החושף אותך לקריירה מקצועית חדשה כמדריך סדנאות של צחוק בשיטה יחודית מטעם ביה"ס הבינלאומי של ד"ר מדאן קטריה,הוגה שיטת היוגה צחוק.

מה תקבלו בקורס ולאחריו?

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

-כלים להעצמת צחוק אישי וקיומי על כל רבדיו

- תעודה חתומה ע"י ד"ר מאדאן קטריה הוגה השיטה

- ידע התאורטי והמעשי הנדרש להנחיית קבוצות

- חוברת קורס מפורטת עם מאגר רב של תרגילים

- עזרה ברישום באינטרנט כמדריך, גם באתר הבינ"ל ליוגה צחוק

- נטוורק ותיווך ביניכם לבין מדריכים ותיקים אחרים

- סטאז´ וליווי צמוד

- ייעוץ טלפוני ללא תשלום

- ניתן להגיע ל2 פגישות חיזוק ללא תשלום נוסף

- ניתן להגיע לקורס נוסף ללא תשלום

**הדגשים בקורס של אלכס**

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

קשר הדוק לפסיכולוגיה חיובית

חשיבות בריאותית להשתטות בחיים והחיבור לילד הפנימי

דגש רחב על מימיקה, פנטומימה, פרצופים, תאטרון גוף ו ג'יבריש

 פיתוח יצירתיות ודמיון דרך תרגילי צחוק ולכן הוא מתאים מאוד לאנשים המתמחים בתאטרון ופסיכודרמה. דגש מיוחד יינתן ל Gibberish Therapy הקורס יקח את היוגה צחוק גם למקומות עמוקים יותר כמו

Playing With Nonsense ולהפסיק להיות קרבן של נסיבות ואירועי חיים- דרך תרגול קבוע של טכניקות קטרטיות אלו אנו בעצם מבינים דבר אחד: העולם שלנו הוא תיאטרון אבסורד "העולם מצחיק אז צוחקים"- העולם הינו תיאטרון ולנו הבחירה בין להיות קרבן או להיות שחקן.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**פרטים:**

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

4 מפגשים בזכרון יעקב

6 שעות מלאות כל מפגש

תאריכי הקורס נתונים לשינוי בהתאם להסכמת כל המשתתפים !

לפרטים נוספים וקבלת פלייר מורחב וטופס הרשמה, פנו לאלכס 0524343964

אתר: www.laughter.co.il

alexlaugh@gmail.com

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

ניתן לעבור את הקורס גם באנגלית

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

אלכס סטרניק

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

תזונאי קליני, מאמן בינלאומי לתרפיה בצחוק והמורה הראשון של יוגה צחוק בישראל, מומחה לאמנות הנונסנס. בעבודתו באמצעות הנונסנס, בארץ ובחו"ל, חוקר ומדגיש את השפעות "הפתעות החיים", ה"צונמים " בחיים האמיתיים על מצבנו הפיזי והנפשי ועל בחירתנו בצחוק הפנימי ובמשמעות לחיים גם אל מול אבסורד.

אלכס סטרניק הוא מרצה ומנחה מבוקש בארץ ובחו"ל, והכשיר אנשי מקצוע לעבוד עם הכלים האלו במדינות רבות: פינלנד, אוסטריה, גרמניה, בריטניה , סלובניה וכו-עבודתו סוקרה במדיה הבינלאומית ובישראל.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

על מועדוני צחוק בעולם: קיימים בעולם המערבי ובהודו כ 6000 מועדוני יוגה צחוק שחלקם פועלים מדי יום וחלקם בתדירות נמוכה יותר. חלק מהפעילויות מתקיימות בפארקים פתוחים. הצחוק ידוע כמשפר את המערכת החיסונית, משחרר אנדורפינים, מקטין מתחים, מוריד לחץ דם, עובד על סיבולת לב ריאה, מוריד ביישנות, מגביר פיתוח יצירתיות-משחק ואלתור, משפר קשרים בין אישיים ועוזר בפתירת קונפליקטים, ומשפר דימוי ובטחון ביטחון עצמי.

Certified Laughter Yoga Leaders Training with Alex Sternick, the initiator of Laughter Clubs in the Land of Israel. B.Sc. in Clinical Nutrition.

Want to bring laughter and positive thinking into your life? Develop a sense of humor and creativity? Lead groups and clubs to make people laugh and laugh because it's healthy?To learn how to laugh while feeling bad in order to feel better?

The course will emphasize the importance of taking life less seriously, adding playful childlikeness from a health perspective and give tools for how to do this both individually and in a group. Alex's work takes the laughter of one's authentic self; stop being a victim of circumstances, and instead embrace growth and self-empowerment purely for health reasons.

Participants will receive all the tools to facilitate Laughter Groups.

Laughter Yoga is a method that allows each of us to laugh for no reason, without being dependent on humor or jokes..But to laugh at will!

In Laughter Yoga, laughter is unconditional, as little kids laughing so suddenly, for no reason.

To practice it we need a group that laughs together using eye contact, as a form of exercise. And gradually and naturally, laughter is stimulated from a trickle to a fountain and becomes contagious, similar to the laughter of a newborn.

Today, you can find in the Western world and in India about 5,000 laughter yoga clubs, some of which operate every day and some less often. Laughter is known to improve the immune system, releases endorphins, reduces stress, lowers blood pressure, stimulates the cardiovascular system, reduces shyness, enhances the development of creativity, playing and improvisation, improves interpersonal relations, helps resolve conflicts, and enhances self-image and confidence.

In this course, you will be trained as a Laughter Yoga Leader and you'll be able to guide seminars and instil the values of Laughter Yoga and Therapy to the general population. After completing the technical and theoretical parts, a certificate will be awarded as authorized by Dr Madan Kataria.

The course emphasizes the development of creativity and imagination through fun exercises and is therefore very suitable for people who specialize in theater and any form of expressive arts. Special emphasis will be on Gibberish Techniques.

We will take the laughter yoga concept to deeper places like "Playing with Nonsense" or how to stop being a victim of circumstances - with the regular practice of Cathartic and Mirthful Laughter. We actually understand one thing: the world is a theater where "anything goes" and we have the choice of acting as victims or victors on the stage of life.

 **Who should attend?**

Physicians, psychologists, social workers, holistic practitioners, teachers, actors, educators, workshop facilitators and anyone who wants to add more laughter and humor to life.

**The curriculum: - What is Laughter Yoga?**

- How and why laughter is beneficial to health

- Facilitation of Laughter Yoga Workshop and Laughter Meditation

- Laughter Yoga and Pointless Games (practical)

- The joy of everyday life - inner essence of laughter

- How to open a laughter yoga club?

- Laughter physical dimension, emotional, spiritual, social and mental

- The role of leader

- Back to childhood through specific exercises

- Dealing with problems and objections during the workshop

- Working with special groups

- Dealing with the victim state of mind through laughter and nonsense

- Gibberish Therapy and sublimation of negative emotions through it

- Mimicry and pantomime as stimulants to create more laughter

  **What will you receive as a graduate of the course?**

- All the theoretical and practical knowledge needed to facilitate workshops and Laughter Clubs

- Course Manual

- A certificate signed by the Founder Dr Madan Katrina

- Network and professional interaction between you and other veteran Leaders and Trainers

- An internship in your free time

- Free telephone mentoring

- You can receive additional courses free of charge; you only need to pay for your

 accommodation and hospitality (if needed)

- Completion of the course is contingent upon the student receiving mentoring from me while

 you are leading your first activity; I will come, assist, and give feedback - anywhere in the

 Land of Israel. There will be no charge for this mentoring.

- Option - extending your sessions beyond the first initiation requires payment of an additional

 fee.

Applying for Leadership Training requires a personal interview on the telephone and a brief discussion of expectations of the course.

After the course: Personal and professional guidance by telephone and sending your work for assessment.

 **Who is Alex Sternick?**

Alex Sternick, B. Sc. in Clinical Nutrition is a Mentor, an

 International Trainer of Laughter Therapy and the Initiator of Laughter Clubs in the Land of Israel. Alex is a Certified Trainer of Laughter Yoga Leaders, authorized by Dr Madan Kataria. Alex has been practicing laughter therapy since 2003 (India, Ethiopia and then in the Land of Israel) and have trained Laughter Yoga Leaders since 2005.

Alex has been reclaimed as "Laughter Ambass "Gibberish Man" for the year of 2006 by Dr Madan Kataria, Laughter Yoga Founder for his work among Jews and Arabs through Laughter. Alex is an international lecturer and facilitator in the field of Gibberish Therapy. "Playing with Nonsense" travels all over the world to spread the message and the concept. In his work with the Palestinians, Alex focuses on the role of Laughter in peace-building, inner peace and boosting up the vital forces by releasing the past. Alex bills himself as a "health-oriented peace activist".

On December 2009, after realizing a vision that he planned and developed over a period of six years , Alex arranged and organized the visit of World Laughter Master Belachew Girma (who holds the longest record for non-stop laughter) from Ethiopia. Alex has trained with the greatest professionals in Europe: from the U.K., Finland, Austria, Germany, Netherlands, and many more.