

DLACZEGO WARTO SIĘ ŚMIAĆ?

Weźmy śmiech w swoje ręce, nie zostawiamy go przypadkowi. Już 10-15 minut głośnego śmiechu dziennie pozwala w pełni wykorzystać jego dobroczynne właściwości.

ZDROWIE CIAŁA _____ RUCH

- rozluźnia napięte mięśnie,
- reguluje krążenie,
- dotlenia komórki,
- spala kalorie,
- poprawia odporność,
- łagodzi dolegliwości bólowe.

SPOKÓJ UMYŚŁU _____ ODDECH

- zmniejsza ilość stresu poprzez redukcję poziomu kortyzolu,
- poprawia nastrój dzięki zwiększonemu wydzielaniu endorfin („hormonów szczęścia”),
- uwalnia emocje,
- przeciwdziała depresji.

LEKKOŚĆ DUCHA _____ RELAKS

- daje poczucie szczęścia i pozwala cieszyć się codziennością,
- buduje pewność siebie i poczucie własnej wartości,
- ułatwia wchodzenie w relacje z innymi.



O MNIE

Nazywam się Lucyna Woźnicka i jestem certyfikowaną instruktorką jogi śmiechu. Od 2015 roku zajmuję się śmiechem na poważnie, prowadząc warsztaty pozwalające ludziom wyzwalać w sobie nieprzebrane pokłady radości. Regularnie prowadzę warsztaty dla grup w różnym wieku, dla osób prywatnych, firm i instytucji, w tym również spotkania społecznego klubu śmiechu. Fachowo i z pasją rozpowszechniam zrewolucjonizowany sposób myślenia o śmiechu, który nie jest tylko efektem przelotnego poczucia zadowolenia, lecz może być świadomie ćwiczoną umiejętnością i źródłem lekkości i pogody na co dzień. Uczę zarządzania śmiechem i efektywnej radości. Dzielę się sposobami na zwiększenie ilości śmiechu w życiu, co sprawia, że łatwiej nam wszystkim nawiązywać międzyludzkie relacje i współpracować z innymi na gruncie prywatnym i zawodowym.

Do zobaczenia i usłyszenia we wspólnym śmiechu!

Lucyna Woźnicka

e-mail: instruktorka.smiechu@gmail.com

telefon: 692 518 506

Więcej o moich warsztatach i jodze śmiechu:
facebook.com/InstruktorkaSmiechu

Zdjęcia wykonała Anna Łagosz



Ćwiczenia na dobry dzień

GIMNASTYKA DLA CIAŁA, DUCHA I UMYŚŁU

czyli

JOGA ŚMIECHU - NAJPROSTYSZY I NAJPRZYJEMNIEJSZY

SPOSÓB NA TO,

BY ŻYĆ DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE

ORGANIZATORZY



WROCŁAW 2016
Europejska Stolica Kultury



EUROPEJSKA
STOLICA KULTURY



MIKROGRANTY

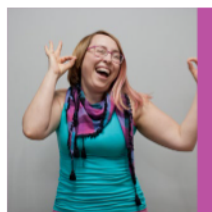
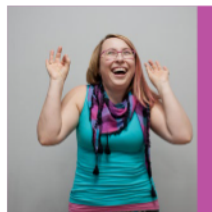
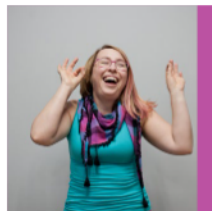
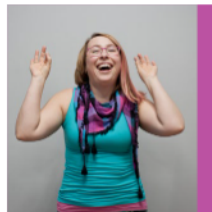
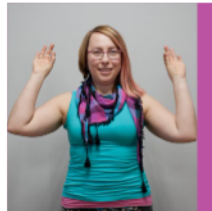
PARTNER / PARTNERZY



INSTRUKTORKA ŚMIECHU

ZAMEK BŁYSKAWICZNY

Śmiech jest w Tobie. Tak łatwo go uwolnić! Wyobraź sobie, że Twoje usta to zamek błyskawiczny, który otwiera i zamyka śmiech. Ćwicz jak najczęściej to proste włączanie radości, by zamek się nie zacinał. Albo... żeby zacinał się tylko na właściwej stronie.

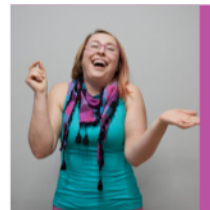
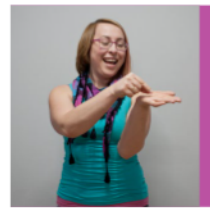


NIĆ DENTYSTYCZNA

Trudno Ci się śmiać, bo w głowie kłębią się smutki, zmartwienia i problemy? Zastosuj codzienną higienę umysłu, która jest tak łatwa jak mycie zębów i jest równie pożytecznym nawykiem! Wyobraź sobie, że przeciągasz nić dentystyczną... między uszami i używając jej, usuwasz z głowy wszystkie ciężące Ci myśli, robiąc w niej miejsce na śmiech i radość. Uważaj, to łaskocze!

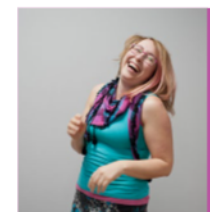
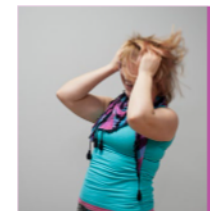
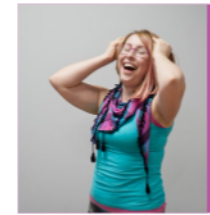
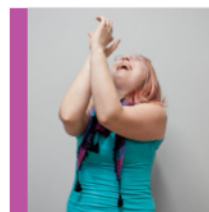
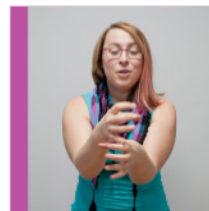
KOKTAJL ŚMIECHU

Wyobraź sobie dwie szklanki – jedna pełna soku/mleka/wody, druga – pełna śmiechu. Przelewaj i mieszaj zawartość obu szklanek. Wymieszane? Czas wypić koktajl, który wypełni Cię śmiechem. Śmieję się, chichoczę i chichraj do woli. A może jeszcze po jednym...? Koktajl sprawdzi się zamiast porannej kawy, a w trudne popołudnie pobudzi lepiej niż najmocniejsze espresso!



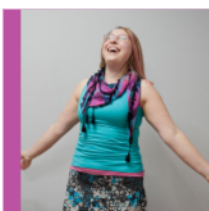
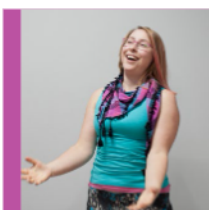
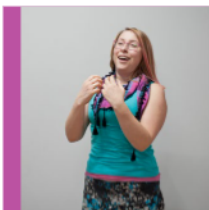
TABLETKA „NA ŚMIECH”

Dla zwolenników farmakologii. Pierwsza pomoc przy bólu głowy, spadku nastroju, w razie wstania lewą nogą. Bez skutków ubocznych! Tabletkę jest dostępna bez recepty i nie da się jej przedawkować. Po prostu wyobraź sobie małą pigułkę w swojej dłoni, zażyj ją... i poddaj się jej piorunującemu działaniu wywołującemu śmiech bez powodu. Powtarzaj ćwiczenie, kiedy tylko chcesz.



2 W 1, CZYLI SZAMPON ZE ŚMIECHEM

Możesz go użyć pod prysznicem lub... kiedy tylko potrzebujesz nieco śmiechu i relaksu. Nałóż na włosy szampon – ten prawdziwy lub wymyślony. Masując głowę, zmywaj z niej stresy i troski, uwalniając nieokiełznany śmiech.



ĆWICZENIA ODDECHOWE

Aby wzmocnić efektywność śmiechu i w pełni wykorzystać jego moc, połącz go z ćwiczeniami oddechowymi. Przykładowe ćwiczenie: weź głęboki wdech, napinając przy tym wszystkie mięśnie. Wytrzymaj tak przez chwilę... ..a potem pozwól ciału się rozluźnić wraz z długim wydechem. Powtórz kilka razy. Możesz też wydychać powietrze ze śmiechem :)