



大笑瑜伽創意提升工作坊

讓你透過好玩簡單的大笑瑜伽，增加腦袋的含氧量、放鬆壓力、提升快樂指數，再配合導師精挑細選的劇場式圖像思維訓練技巧，讓你在快樂的芬園下，提升想像力，好玩與實用兼備。

工作坊內容：

- 大笑瑜伽練習 (放鬆心情、注入正能量)
- 腹式呼吸練習 (讓你的大腦及身體注入更多氧氣，提升專注力及效率)
- 身體協調運動 (無論坐著或站著都可以鍛煉身體協調)
- 圖像式劇場遊戲 (如，人體定格、圖片故事、身體接龍等，豐富你的右腦思維，提升想像力)
- 即興戲劇技巧 (激發創意及反應能力)
- 瑜伽式呼吸放鬆練習 (深層式睡眠，讓你忘記一日的辛勞)

工作坊時間：2.5 – 3 小時

參加人數：15-20 人

語言：粵語

註：

- 活動需安排於一個有充足空間走動的活動室內進行，無需枱，只需椅子。
- 因活動中會有較多腹部動作，故孕婦或三個月內曾做過腹部手術之人士，請先諮詢醫生意見。
- 參加者宜穿著輕便服裝出席。
- 機構請提供電腦及投影機以便導師講解有關內容。



導師簡介：

Eric Chan

國際認可大笑瑜伽導師 (Certified Laughter Yoga Teacher)。

默劇團體《無聲模式》創辦人及藝術總監。《戲子館》創辦人之一。

資深默劇表演者、導師、導演。

身心語言程序學(NLP)執行師(The Institute of Mental Technology)、註冊培訓師(Association of Coaching & Training)。

2006 至 2011 年間為工聯會業餘進修中心擔任默劇課程導師。

2013 年為亞洲電視《亞洲大學堂》擔任嘉賓導師，為藝員分享身體語言與演戲之關係。也為香港知專設計學院的老師主持默劇工作坊。

2016 年 10 月中旬曾前往馬來西亞古晉為當地的五腳基表演藝術坊主持默劇工作坊。

2017 年 7 月曾到訪日本跟當地的大笑瑜伽朋友分享大笑瑜伽結合劇場遊戲的方法。

過去曾擔任港台兒童節目《點蟲蟲-開開心心學飛》主持。

2018 年參與港台兒童節目《Harry 哥哥好鄰居 III》演出。

主持工作坊經驗豐富，擅長以輕鬆幽默手法帶領學員融入課堂。

過去曾為以下機構/團體主持大笑瑜伽工作坊：

戲子館、Basell Asia Pacific Limited、科學園、樂智協會、香港童軍總會九龍地域、G2000、Fairton International Group、救世軍恒安綜合服務中心、科技大學、新世界集團、康文署、港鐵、救世軍荔景宿舍、香港聖公會聖馬太長者鄰舍中心、東區睦鄰中心、香港認知障礙症協會、東華三院朗情綜合家庭服務中心等

過去曾設計及主持以下課程：「默劇演員訓練班」、《默劇幻象技巧訓練班》、《丑得喜》小丑戲訓練班、「即興默劇」工作坊、

「Yes, I Can Do It! 特種部隊訓練班」(集體雜技)、Behind the Mask「面具戲劇訓練班」、Theatre Game Gymnasium、「Smart Player」劇場遊戲領航員工作坊、「即興劇場木人巷」、《身體會說話》、《圖像思維創意學》等。

詳情歡迎向我們查詢及報價。

戲子館網頁：<http://www.playdreamers.com.hk>

查詢電郵：playdreamers@gmail.com

查詢熱線：8100 1858

戲子館過去曾跟以下單位合作不同類型的活動及工作坊：

路德會長青群康中心、理工大學、仁愛堂、匯豐銀行、香港勵志會陳融晚晴中心、耆色園主辦可愛幼兒園、Urban Group、堅樂中學、香港基督少年軍臻品中心、傳藝中心、深水埗文藝協會有限公司、香港基督教女青少年會賽馬會天水圍家庭健康促進中心、Tradelink Electronic Commerce Limited、香港小童群益會、香港中文大學、香港仔坊會、Operatta 餐廳、迦密聖道中學、基督教家庭服務中心-活力家庭坊、崇真書院、IFC II...等。