

NOBUKO IKEDA

## 池田 信子

Laughter Yoga International認定マスタートレーナー

Laughter Yoga International ラフターアンバサダー

一般社団法人行動色彩心理協会認定講師（行動色彩心理学®ビジネスインストラクター1級）

国際箸学会箸タイマー

ヨガニードラ・セラピスト

パーソナルカラー・アナリスト

ラフターヨガインターナショナル日本支部理事

日本笑い学会 笑いの講師団

「心も魂も笑顔になるライフスタイル」を提唱

- ・運動としての笑いヨガで作る笑いから始める
- ・今の自己理解・コミュニケーション向上により自分が生きやすくなるための性格診断から心を軽くすること
- ・独自コーチングプログラム

夫の転勤と共に引越し山梨・長野・栃木・東京で現在、東京都と長野市を拠点に活動をしている。

Webサイト: <https://ikedanobuko.com/>

Mail: [info@ikedanobuko.com](mailto:info@ikedanobuko.com)



## 経歴・活動実績

2011年 インドでラフターヨガ考案者Dr.カタリアから直接師事、長野県最初のティーチャーになる

2012年 一般社団法人行動色彩心理協会（旧カラータイプ協会）認定講師  
依頼講座、リーダー養成講座、ティーチャー養成講座、ラフタークラブなど  
累計4万人以上と笑いヨガをしている。

地域の方々が笑いヨガができるラフタークラブを主宰

- ・はっぴーはーとラフタークラブ（東京都江東区亀戸）
- ・信州ラフターヨガクラブ（長野市）

行動色彩心理学では資格講座、コミュニケーションセミナー、文部科学省『教育プログラム』による授業を行っている。

2024年ラフターヨガ・マスタートレーナーになる

2011,2018,2019,2020,2025年と5回インドでDr.カタリアから直接師事

東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県・栃木県・茨城県・福島県・宮城県・群馬県・長野県・新潟県・山梨県・静岡県・愛知県・京都府・大阪府・三重県にて、

企業研修、記念講演、親子レクリエーション・J A・小学校（授業、放課後デイスクール）・高齢者介護施設・保育園・幼稚園、病院、スポーツジム、企業、職員研修・学校教員研修、保護者研修、ストレスケアセミナー、コミュニケーション・セミナー、熟年大学同期会ほかサークル・研修会、カルチャーセンター、コラボセミナーなど実績多数