

ประวัติวิทยากร



ชื่อ-นามสกุล รสสุคนธ์ ชันจวน (Yoga Alliance RYT200)

ชื่อเล่น เก๋

ประวัติโดยย่อ

ครูเก๋เริ่มเล่นโยคะตอนอยู่ที่สหรัฐฯและเห็นผลว่าหายจากอาการปวดหลังเรื้อรังอันเนื่องมาจากภาวะกระดูกสันหลังผิดรูปจากการถึงก
ระเป่าหนักในวัยเด็กและรู้สึกว่าจะสามารถใช้โยคะเป็นเครื่องปรับสภาพจิตใจที่วุ่นวานสู่ความสงบได้คล้ายกับการนั่งสมาธิ
เมื่อมีความสนใจมากขึ้นจึงตัดสินใจเรียนหลักสูตรครูโยคะ และจบหลักสูตรครูโยคะจากสหรัฐฯ ทั้งโยคะที่เน้นการจัดแนวโครงสร้างร่างกาย
โยคะเพื่อการผ่อนคลาย โยคะบำบัด โยคะเด็ก และโยคะเด็กพิเศษ โดยสอนโยคะที่สหรัฐฯ ก่อนจะย้ายกลับมาประเทศไทย

แนวทางการสอนโยคะของครูเก๋มีการสอดแทรกเทคนิค การทำสมาธิ และการเจริญสติ แบบผสมผสานต่างๆ ที่ประยุกต์มาจาก
ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมตั้งแต่อายุ 20 ปี เน้นการเล่นโยคะให้เหมาะกับสรีระของผู้เรียนแต่ละคน ให้ความเข้าใจเรื่องใช้แรง กล้ามเนื้อ
การจัดวางร่างกาย ของตนเอง ทำแต่พอดีในระดับของตนเอง โดยมีสติคอยสังเกตและกำกับ ทำให้สามารถเรียนรู้ศักยภาพทางร่างกาย
และทางจิตใจของตนเองได้ และสามารถนำโยคะมาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ผลคือการใช้ประโยชน์จากโยคะทั้งทางร่างกาย และจิตใจ
มีความปลอดภัยในการเล่นโยคะอย่างมีสติ ลดความเครียด และมีความเบิกบานได้ด้วยตนเอง



การศึกษา

- พ.ศ. 2541 วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พ.ศ. 2548 บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (MBA) University of New Haven ประเทศสหรัฐอเมริกา

การอบรม

- พ.ศ. 2550 ประกาศนียบัตรวิชาชีพครูโยคะ 200 ชั่วโมง
โดย Yoga Spirits Studio ประเทศสหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. 2551 การอบรมครูโยคะเพื่อการผ่อนคลาย (Restorative Yoga)
โดย Judith Lasater ประเทศสหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. 2552 การอบรมครูโยคะสำหรับเด็ก
โดยสถาบัน Yoga Kids และสถาบัน Radiant Child Yoga ประเทศสหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. 2556 การอบรมครูโยคะสำหรับเด็กพิเศษ (Yoga for Special Child)
โดย Sonir Sumar ประเทศสหรัฐอเมริกา
- พ.ศ. 2558 การอบรมโยคะเพื่อการบำบัด (Yoga Therapy) Upper & Lower extremity
โดยสถาบัน Svastha Yoga ประเทศอินเดีย
- พ.ศ. 2564 การจัดโปรแกรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (Personal Trainer for Elder)
โดยสถาบัน Fixme คลินิกเวชกรรมและกายภาพบำบัด
- พ.ศ. 2565 ประกาศนียบัตรการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุสำหรับ Personal Trainer
- พ.ศ. 2565 การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุให้ยืดหยุ่นและคล่องตัว (Intensive to Exercise for Elderly: Flexibility and Mobility) โดยสถาบัน Fixme คลินิกเวชกรรมและกายภาพบำบัด

การทำงาน

- พ.ศ. 2551-ปัจจุบัน ผู้สอนและบริหาร บูธารยา โยคะ และ Nice to See U Yoga สถาบันสอนโยคะสำหรับผู้ใหญ่และเด็ก
- พ.ศ. 2562-ปัจจุบัน Co-founder และที่ปรึกษา Go Mamma รถแท็กซี่รับส่งผู้สูงอายุ

ประสบการณ์การเป็นวิทยากร

- พ.ศ. 2553-ปัจจุบัน วิทยากรอาสาสมัคร “โยคะนิทาน” เสถียรธรรมสถาน
- พ.ศ. 2555-ปัจจุบัน วิทยากรประจำ ศูนย์พัฒนาการเรียนรู้เด็กและครอบครัว กันสตูดิโอ
- พ.ศ. 2562 วิทยากรสอนโยคะ โครงการสติกับกิจกรรมทางกาย สสส.
- พ.ศ. 2562 วิทยากรรับเชิญหลักสูตรโยคะเด็ก ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย สถาบันเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
- พ.ศ. 2563 ผู้ดำเนินรายการและผู้ผลิตรายการ “เด็กจอมพลัง” ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ Thai PBS และ ALTV
- พ.ศ. 2564 วิทยากรหลักสูตร “สู่วัยกายใจต้องพร้อม” โครงการเปลี่ยนเกษียณเป็นพลัง (Ready Senior)
โดยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ภาพบรรยากาศการอบรม

หลักสูตร การออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ - Private Course



ภาพบรรยากาศการอบรม

หลักสูตร สุนัขวัยกายต้องพร้อม - Online

