

การป้องกันโรค

- การแพทย์แผนไทย
- สมุนไพรไล่สัตว์
- อาหารการกิน
- การเสวนาปัญหาสุขภาพ



ของที่ระลึก

- การฝึกทำ เช่น ยาต้มสมุนไพร การทำลูกประคบ ยาหม่องน้ำและครีมยาหม่อง เป็นต้น
- ผ้าขาวม้า



ติดต่อสอบถามและจองแพ็คเกจ

โรงแรมลำปางริเวอร์ ลอดจ์

เลขที่ 330 หมู่ 11 ต. ขมพู่ อ. เมือง

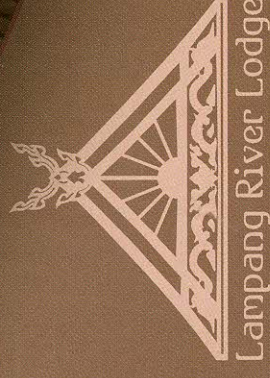
จ. ลำปาง 52100

โทร.054 209 777-779 , 054 336 640-41

Email: info@lampangriverlodge.com



SCAN HERE



Lampang River Lodge

สุขภาพดี - สุขมีสุข

Good Health-Happy Life

แพ็คเกจ 3 วัน 2 คืน ● แพ็คเกจ 4 วัน 3 คืน





ร่างกายและจิตใจเป็นคู่ชีวิตของคุณ และจะอยู่กับคุณตลอดชีวิต จึงต้องดูแลรักษาให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ให้มีสุขภาพดีปลอดโรค ปลอดภัย มีความสุข มีชีวิตยืนยาวและมีความสุขอย่างแท้จริง ดั่งนั้นอาหารการกิน การออกกำลังกาย การควบคุมสติอารมณ์และการพักผ่อนหย่อนใจ จึงเป็นยาอายุวัฒนะเสริมสมรรถนะร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ จึงต้องดูแลและฝึกปฏิบัติจนเป็นวินัยและเป็นวิถีปกติของแต่ละคน



โรงแรมลำปางริเวอร์ ลอดจ์ จึงนำเสนอแพ็คเกจ

“สุขภาพดี-ชีวิที่มีสุข”

ในการดูแลสุขภาพสุขภาพ และพักผ่อน ทานกลางวันชมธรรมชาติที่สงบรื่นรมย์แสนสบาย เพื่อป้องกันอาการเกิดโรค และการใช้จ่ายเงินทองเพื่อรักษาโรค

วิทยากร

ผู้มีประสบการณ์ด้านการป้องกันโรค แบบบูรณาการและการแพทย์แผนไทย

เหมาะสำหรับ

วัยทำงาน ผู้สูงอายุและกลุ่มเสียงจากการเกิดโรคภัยต่างๆ

ระยะเวลา

- วันจันทร์ - วันพฤหัสบดี สัปดาห์ที่ 2 ของทุกเดือน
- ตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป กำหนดวันเวลาเองได้

สถานที่

โรงแรมลำปางริเวอร์ ลอดจ์ จังหวัดลำปาง

ราคาแพ็คเกจ

รวมที่พัก อาหาร วิทยากรและกิจกรรม

แพ็คเกจ 3 วัน 2 คืน เริ่มต้นท่านละ 7,950 บาท
(Code: GH1 302)

แพ็คเกจ 4 วัน 3 คืน เริ่มต้นท่านละ 11,600 บาท
(Code: GH1 403)

(พักเดี่ยวเพิ่มคนละ 800 บาท/คืน ราคานี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม)

ลักษณะกิจกรรม

การเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ

การบรรยาย การเสวนา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการฝึกปฏิบัติ ได้แก่

การประเมินสุขภาพเบื้องต้น

- การตรวจร่างกาย 9 รายการ
- การตรวจธาตุเจ้าเรือน (ดิน น้ำ ลม ไฟ)

สุขภาพกาย

- การรำไท้เก๊ก
- การยืดเหยียดด้วยไม้พลองและผ้าขาม้า
- การออกกำลังกายบนพื้นนอน
- การฝึกท่าฤๅษีตัดตน
- การนวดแผนไทย

สุขภาพใจ

- การฝึกสมาธิและการฝึกลมปราณ
- การฝึกจิตพิชิตโรค
- การคิดเชิงบวก
- ศิลปะบำบัด

