

## โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพองค์รวมหลังโควิด 2 วัน 1 คืน (Post COVID Holistic Treatment Program)

ณ. ริเวอร์แควรีโซเทลรีสอร์ท จ. กาญจนบุรี หรือ โสมพุเตยริเวอร์แควฮิลล์รีสอร์ท

### หลักการและเหตุผล

ในสถานการณ์โรคระบาดที่ผ่านมา 3 ปีและสภาพแวดล้อมมลภาวะต่างๆ มีผู้ที่ได้รับผลกระทบอย่างมากในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านปัญหาสุขภาพกายและจิตไม่สมดุล การนอนไม่ดี

เราขอเสนอ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพองค์รวมตามหลักอายุรเวทมาฟื้นฟูสุขภาพกายและจิตด้วยวิถีธรรมชาติบำบัด เน้นเสริมเพิ่มภูมิคุ้มกันหลากหลายวิธีการด้วยทีมแพทย์อายุรเวทแผนไทยประยุกต์ที่มากประสบการณ์มาวิเคราะห์สมุฏฐานโรคและบำบัดด้วยธรรมชาติร่วมกับหลักการทางวิทยาศาสตร์แผนปัจจุบัน เราหวังว่าจะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยผู้ที่มองหาการดูแลสุขภาพตัวเองและคนที่เรารักให้กลับมาแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

โปรแกรมสุขภาพนี้เหมาะสมกับบุคคลที่เคยรับเชื้อโควิด 19 มาแล้ว บุคคลที่มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ และโรคภูมิแพ้ ตลอดจนบุคคลทั่วไปที่สนใจเรียนรู้การดูแลสุขภาพเพื่อสามารถนำกลับไปปฏิบัติดูแลตนเอง คนในครอบครัวและเพื่อนของเราได้



### วันแรก

- 13.00 เดินทางถึงรีสอร์ท รับเครื่องดื่ม คุกกี้ห้องและเก็บสัมภาระเข้าห้อง
- 14.00 น. ตรวจวัดประสิทธิภาพร่างกาย การหายใจ ตรวจธาตุเจ้าเรือน โดยทีมแพทย์แผนไทยประยุกต์ ฟังบรรยายและกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพองค์รวมหลังโควิด โดย พทป. วรรณกานิตต์ศรัทธา รับประทานอาหารว่างและชาสมุนไพรปรับธาตุ
- 16.00 -17.00 น. กิจกรรมวารีบำบัด/นวดไทยเพื่อสุขภาพ วางหินร้อนตามจักระและ ประคบสมุนไพร (หรือนวดน้ำมันโรมา) โดยทีมแพทย์แผนไทยประยุกต์
- 18.30 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ และดื่มชาบำรุงธาตุ
- 20.00 น. ฟีกสมาธิอิริยาบถในท่านอนสมาธิ / สပါดวงตา / วางหินร้อนตามแนวจักระ โดย พทป. วรรณกานิตต์ศรัทธา
- 21.00 น. บริการเครื่องดื่มบำรุงหัวใจ เพื่อช่วยพักผ่อนหลับสบาย



### วันที่สอง

- 05.30 น. ตื่นนอน
- 06.00-07.00 น. กิจกรรมการหายใจแบบโยคะ และดื่มน้ำชาตรีผลา ช่วยขับของเสียจากร่างกาย โดย พทป. วรรณกานิตต์ศรัทธา
- 07.00-08.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ และดื่มชาบำรุงกำลังปอด

BANGKOK | CHIANG MAI | CHIANG RAI | HUA HIN | LAMPANG | KANCHANABURI | KOH YAO | SUKHOTHAI

- 09.30-10.30 น. ฟังบรรยาย การดื่มชาสมุนไพรเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน และบริการชาบำรุงธาตุ โดย พทป. วรรณิกาจิตต์ศรีรักษา
- 10.30-11.00 น. กิจกรรมอบแสงตะวัน และดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว โดยทีมแพทย์แผนไทยประยุกต์
- 11.00 – 12.00 น. คลินิกสุขภาพ ถาม และตอบปัญหาสุขภาพ โดย พทป. วรรณิกาจิตต์ศรีรักษา
- 12.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ (เน้นรสเผ็ดร้อน ขม ฝาด) ดื่มชาบำรุงปอด
- 13.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

- โปรแกรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- ผู้เข้าโปรแกรมควรเตรียมชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ น้ำรองเท้าออกกำลังกาย ของใช้ส่วนตัว ยาประจำตัว ฯลฯ
- ผู้เข้าโปรแกรมจะได้รับชุดอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม 1ชุด
- ผู้เข้าโปรแกรมพักห้องละ 2 ท่าน  
 รับสมัครเข้าโปรแกรมจำนวนขั้นต่ำ 8 และสูงสุด 30 ท่าน  
 ค่าสมัครรวม ค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าชุดอุปกรณ์ ค่าทำกิจกรรม (ไม่รวมค่าเดินทาง)

รายการ	ราคาวันธรรมดา	ราคาวันหยุด
เริ่ม 6 - 7 ท่าน	6,600 บาท	6,900 บาท
8 - 10 ท่าน	5,600 บาท	5,900 บาท
11 – 15 ท่าน	4,900 บาท	5,200 บาท
16 – 20 ท่าน	4,400 บาท	4,700 บาท