

โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพองค์รวมหลังโควิด 3 วัน 2 คืน (Post COVID Holistic Treatment Program)

ณ. ริเวอร์แคว รีสอร์ท จ. กาญจนบุรี หรือ โฮมพุเตยริเวอร์แควฮิลล์รีสอร์ท

หลักการและเหตุผล

ในสถานการณ์โรคระบาดที่ผ่านมา 3 ปีและสภาพแวดล้อมมลภาวะต่างๆ มีผู้ที่ได้รับผลกระทบอย่างมากในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านปัญหาสุขภาพกายและจิตไม่สมดุล การนอนไม่ดี

เราขอเสนอโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพองค์รวมตามหลักอายุรเวทมาฟื้นฟูสุขภาพกายและจิตด้วยวิถีธรรมชาติบำบัด เน้นเสริมเพิ่มภูมิคุ้มกันหลากหลายวิธีการด้วยทีมแพทย์อายุรเวทแผนไทยประยุกต์ที่มากประสบการณ์มาวิเคราะห์สมุฏฐานโรคและบำบัดด้วยธรรมชาติร่วมกับหลักการทางวิทยาศาสตร์แผนปัจจุบัน เราหวังว่าจะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยผู้ที่มองหาการดูแลรักษาตัวเองและคนที่เรารักให้กลับมาแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

โปรแกรมสุขภาพนี้เหมาะสมกับบุคคลที่เคยรับเชื้อโควิด 19 มาแล้ว บุคคลที่มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ และโรคภูมิแพ้ ตลอดจนบุคคลทั่วไปที่สนใจเรียนรู้การดูแลสุขภาพเพื่อสามารถนำกลับไปปฏิบัติดูแลตนเอง คนในครอบครัวและเพื่อนของเราได้



วันแรก

- 13.00 เดินทางถึงรีสอร์ท รับเครื่องดื่ม ฤกษ์แจห้องและเก็บสัมภาระเข้าห้อง
- 14.00 น. ตรวจวัดประสิทธิภาพร่างกาย การหายใจ ตรวจธาตุเจ้าเรือน โดยทีมแพทย์แผนไทยประยุกต์ ฟังบรรยายและกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพองค์รวมหลังโควิด โดย พทป. กรรณิกาจิตต์ศรีทธา รับประทานอาหารว่างและชาสมุนไพรปรับธาตุ
- 16.00 -17.00 น. กิจกรรมวารีบำบัด/นวดไทยเพื่อสุขภาพ วางหินร้อนตามจักระและ ประคบสมุนไพร โดยทีมแพทย์แผนไทยประยุกต์
- 18.30 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ และดื่มชาบำรุงธาตุ
- 20.00 น. ฝึกสมาธิอิริยาบถในท่านอนสมาธิ/สปาดวงตา / วางหินร้อนตามแนวจักระ โดย พทป. กรรณิกาจิตต์ศรีทธา
- 21.00 น. บริการเครื่องดื่มบำรุงหัวใจ เพื่อช่วยพักผ่อนหลับสบาย



วันที่สอง

- 05.30 น. ตื่นนอน
- 06.00-07.00 น. กิจกรรมการหายใจแบบโยคะ และดื่มน้ำชาตรีผลา ช่วยขับของเสียจากร่างกาย โดย พทป. กรรณิกาจิตต์ศรีทธา
- 07.00-08.00 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ และดื่มชาบำรุงกำลังปอด
- 09.30-10.30 น. ฟังบรรยาย การดื่มชาสมุนไพรเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน โดย พทป. กรรณิกาจิตต์ศรีทธา
- 10.30-11.00 น. รับประทานอาหารว่างและดื่มชาปรับธาตุ

- 11.00-12.00 น. กิจกรรมอาบน้ำสรงตะวันตก และดื่มเครื่องดื่มสมุนไพร โดยทีมแพทย์แผนไทยประยุกต์
- 12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ (เน้นรสเผ็ดร้อน ขม ฝาด) ดื่มชาบำรุงปอด
- 14.00-15.30 น. กิจกรรมวารีบำบัด/นวดน้ำมันงาอุ่นเพื่อสุขภาพ/อบสมุนไพร โดยทีมแพทย์แผนไทยประยุกต์
- 15.30-16.00 น. รับประทานอาหารว่างและชาปรับธาตุ
- 16.00-17.00 น. กิจกรรมทำอาหารบำรุงปอดและอาหารเพิ่มภูมิคุ้มกันจากสมุนไพร โดยทีมแพทย์แผนไทยประยุกต์
- 18.00-19.00 น. รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ (เน้นรสหวานธรรมชาติ ขม ฝาด) ดื่มชาบำรุงปอด
- 19.00-20.00 น. ดนตรีบำบัด / วาดหินร้อนตามแนวจักระ โดย พทป. วรรณิภาจิตต์ศรีทธา
- 21.00 น. เครื่องดื่มช่วยบำรุงหัวใจ ให้พักผ่อนหลับสบาย



วันที่สาม

- 05.30 น. ตื่นนอน
- 06.00-07.00 น. กิจกรรมอาบน้ำปรับพลังธรรมชาติ และออกกำลังกายบริหารลมปราณเชิงกึ่งเพื่อสุขภาพและดื่มชาตรีผลา โดย อาจารย์ถาวร ชนะภักย์
- 07.30 -08.30 น. รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ บริการเครื่องดื่มชาบำรุงปอด
- 09.30-10.30 น. นวดกดจุดกระตุ้น Reflex ในฝ่าเท้าปรับสมดุลประสาทและนวดกดจุดเพิ่มพลังปอดและหัวใจ
- 11.00-12.00 น. คลินิกสุขภาพ ตรวจความจุปอด ถาม-ตอบปัญหา ปิดโปรแกรม โดยทีมแพทย์แผนไทยประยุกต์
- 12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ
- 13.00 น. เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

- โปรแกรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- ผู้เข้าโปรแกรมควรเตรียมชุดออกกำลังกาย ชุดว่ายน้ำ รองเท้าออกกำลังกาย ของใช้ส่วนตัว ยาประจำตัว ฯลฯ
- ผู้เข้าโปรแกรมจะได้รับชุดอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม 1 ชุด
- ผู้เข้าโปรแกรมพักห้องละ 2 ท่าน

รับสมัครเข้าโปรแกรมจำนวน ขั้นต่ำ 8 ถึงสูงสุด 30 ท่าน

ค่าสมัครรวม ค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าชุดอุปกรณ์ ค่าทำกิจกรรม (ไม่รวมค่าเดินทาง)

รายการ	ราคาวันธรรมดา	ราคาวันหยุด
เริ่ม 6 - 7 ท่าน	10,450 บาท	10,750 บาท
8 - 10 ท่าน	8,990 บาท	9,590 บาท
11 - 15 ท่าน	7,600 บาท	8,200 บาท
16 - 20 ท่าน	6,800 บาท	7,400 บาท