

## ค่ายสุขภาพ 4 วัน 3 คืน(GHL403)

### สุขภาพดีชีวิที่มีสุข ณ ลำปางริเวอร์ลodge



#### วันที่ 1 ตรวจเช็คสุขภาพ บรรยายสุขภาพดีแบบองค์รวม กิน อยู่ คือ?

##### ภาคเช้า

09.00 การตรวจเช็คสุขภาพเบื้องต้น 9 รายการ  
การตรวจธาตุเจ้าเรือนของแต่ละบุคคล (ดิน น้ำ ลม ไฟ)  
บรรยายการใช้ชีวิตอย่างไรให้ปลอดภัยโรคปลอดภัย,  
อาหารสุขภาพ: กิน อยู่ คือ และ บริการอาหารเที่ยง

##### ภาคบ่าย

13.30 นวดไทยได้อย่างไร สาธิตการนวดไทยเพื่อการรักษา (1 ชั่วโมง)  
การฝึกจิตพิชิตโรค อาหารว่าง  
เสวนาประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพ  
อาหารเย็น และ พักผ่อน



#### วันที่ 2 โภกเภพล้างลมปราณ สมุนไพรเป็นยา การรักษาด้วยแพทย์แผนไทย

##### ภาคเช้า

09.00 ไร่ไท่เก๊กฝึกลมปราณ (1 ชั่วโมง)  
เดินชมสวนสมุนไพรและรู้จักสมุนไพรมาปรุง  
การใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยาประจำบ้าน และรับประทานอาหารเช้า

##### ภาคบ่าย

13.30 สาธิตการรักษาโรคด้วยแพทย์แผนไทย  
การฝึกฤๅษีตัดตน  
เสวนาปัญหาสุขภาพ และรับประทานอาหารเช้า  
พักผ่อน



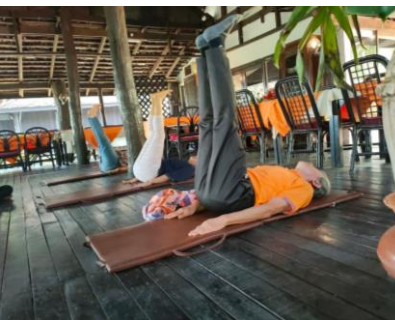
#### วันที่ 3 ยืดเหยียดผ่อนคลาย ดนตรีบำบัด ฝึกพลังปอด งาม-ตอบสุขภาพ

##### ภาคเช้า

09.00 การใช้ไม้พลองและผ้าขาวม้าเพื่อการยืดเหยียดร่างกาย (1.30 ชั่วโมง)  
การร้องเพลงเพื่อการผ่อนคลาย  
ถามตอบปัญหาสุขภาพ และ รับประทานอาหารเช้า

##### ภาคบ่าย

13.30 สาธิตการทำยาหม่อง และการนวดคลายจุด (1.30 ชั่วโมง)  
การเพิ่มประสิทธิภาพของปอด (1 ชั่วโมง) บริการอาหารว่าง  
ศิลปะบำบัด ด้วยดนตรี ลีลาศหรือการฟ้อนรำ (1 ชั่วโมง)  
อาหารเย็น และ พักผ่อน



#### วันที่ 4 ออกกำลังกายท่ามวยจีน และ ท่านอน เสวนาปัญหาสุขภาพ

09.00 การรำมวยจีน (1 ชั่วโมง)  
ฝึกการออกกำลังกายบนที่นอน (1 ชั่วโมง)  
เสวนาปัญหาสุขภาพ และรับประทานอาหารเช้า  
จบรายการ



**รวม:**

- ห้องพักล่าปางริเวอร์ลodge 3 คืน
- ค่าวิทยากร
- ค่าอาหารเพื่อสุขภาพทุกมื้อที่ระบุในโปรแกรม

**ไม่รวม:**

- กิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่ได้ระบุในโปรแกรม
- อาหารมื้ออื่น ๆ ที่ไม่ได้ระบุไว้ในโปรแกรม
- เครื่องดื่ม, อาหารว่าง และทิป

**หมายเหตุ:**

- ผู้ร่วมกิจกรรมขั้นต่ำสองท่านขึ้นไป สำหรับทริปนี้
- เวลาและลำดับโปรแกรมทัวร์ สามารถปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และเหตุสุดวิสัยต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นหน้างาน ผู้เดินทางควรตระหนักว่าอาจเดินทางกลับถึงที่พักเกินเวลาที่กำหนดได้ ฉะนั้นขอให้ท่านเผื่อเวลาในการเดินทางและเวลากลับถึงที่พัก เอาไว้เผื่อสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นด้วย
- หลังชำระค่าบริการ ไม่สามารถยกเลิกหรือเรียกร้องเงินคืน ไม่ว่าจะบางส่วนหรือทั้งหมดได้

จำนวนท่าน	ราคาต่อท่าน	พักเดี่ยวจ่ายเพิ่ม ท่านละ
2 ท่าน	11,600.-บาท	2,400
3-4 ท่าน	10,100.-บาท	2,400
6-15 ท่าน	8,100.-บาท	2,400