

# ปรับเปลี่ยนชีวิต พิชิตโรคเรื้อรัง ” workshop ฟรี ของคนรักสุขภาพ



ครอบครัวเทียนเขียน โดย บริษัท เพยดา จำกัด ร่วมกับ ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง เตรียมจัดกิจกรรม FREE NCDs DAY “ปรับเปลี่ยนชีวิต พิชิตโรคเรื้อรัง ”ภายใต้สโลแกน ... วันนี้ต้องดีกว่าเมื่อวาน พรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้...

คุณจู้ เหมย นำหรือคุณภาวนา จู้ กรรมการผู้จัดการ บ.เพยดา จำกัดร่วมกับ ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง เตรียมจัดกิจกรรม FREE NCDs DAY “ปรับเปลี่ยนชีวิต พิชิตโรคเรื้อรัง” ขึ้นในวันเสาร์ที่ 29 ตุลาคม 2559 เวลา 13:00 – 16:00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 9 อาคารอศกทาวเวอร์ ซ.สุขุมวิท 21 กรุงเทพฯ

โดยภายในงานมีกิจกรรม workshop เกี่ยวกับสุขภาพมาให้คุณได้ร่วมเรียนรู้กันอย่างจุใจ อาทิ workshop อาหารคลีนฟู้ด สอนทำอาหารคลีนฟู้ด ง่ายๆสไตล์ไทยๆ ทั้งได้เรียนรู้หลักการทำอาหารที่คลีนฟู้ด ถูกต้อง ได้ลงมือทำเอง ได้ชิมฝีมือตัวเอง เรียกได้ว่าอิมความรู้ อิมห้อง และอิมความสนุกอย่างแน่นอน

นอกจากนี้เรายังเตรียม workshop สุดพิเศษ โดยได้ ครูหยก อัสพรศิริ โดพินุลเจริญชัย ผู้มีประสบการณ์จริงดูแลคนใกล้ชิดเป็นมะเร็ง และดูแลตนเองที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมมากกว่า 10 ปี โดยใช้โยคะเปลี่ยนร่างกายและจิตใจ สร้างแรงบันดาลใจ พลังสมาธิและสุขภาพที่ดี จนประสบความสำเร็จ จะมาถ่ายทอดประสบการณ์การรักษากาย รักษาใจ ให้สมดุลโดยใช้โยคะกันอย่างจุใจ