

# “ผลิตภัณฑ์แคลเซียม แคลเทรต พลัส” ชวน 2 คน ตั้ง ร่วม Workshop แชร์ประสบการณ์ชีวิตในแคม เปญ “Make A Life-Changing Move”



บริษัท ไฟเซอร์ (ประเทศไทย) จำกัด แผนกคอนซูเมอร์ เฮลท์แคร์ ผู้นำตลาดด้านผลิตภัณฑ์แคลเซียมเสริม ภายใต้แบรนด์ “แคลเทรต พลัส” ร่วมกับ นิตยสาร Women’s Health จัดแคมเปญ “Make A Life-Changing Move” แคมเปญที่สนับสนุนให้ผู้หญิงไทยมีความสุขกระดูกที่แข็งแรงและยืดหยุ่น และพร้อมที่จะเคลื่อนไหวอย่างมั่นใจในทุกวัน โดยมี 2 คนดัง **ครูจิมมี่ ยุทธนา พลเจริญ เลขานุการองค์การโยคะนานาชาติ ประจำประเทศไทย** และ **คุณต่าย นิตรา กิตติยากร ณ ออยุธยา (บรรณาธิการนิตยสาร Women’s Health)** ร่วม Workshop แชร์ประสบการณ์การใช้ชีวิตให้สมดุล โดย คุณต่ายจะมาพูดคุยในหัวข้อการปรับสมดุลในชีวิต มุมมองความคิดบวกสำหรับผู้หญิงยุคใหม่ สิ่งเหล่านี้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร รวมไปถึงเทคนิคการกำหนดลมหายใจเพื่อทำสมาธิ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับโยคะ ที่ร่างกายและจิตใจจะต้องรวมกันเป็นหนึ่ง อีกทั้งยังต้องอาศัยความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกระดูก หลังจากฟังคุณต่ายแชร์ประสบการณ์ในการใช้ชีวิตแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าฝึกความแข็งแรงของร่างกายโดยเรียนโยคะ กับ **ครูจิมมี่ ยุทธนา พลเจริญ เลขานุการองค์การโยคะนานาชาติ ประจำประเทศไทย** ซึ่งการเรียนครั้งนี้เป็นไปด้วยความสนุกสนาน ครูจิมมี่ได้แนะนำท่าโยคะต่างๆซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติได้ไม่ยากและหากปฏิบัติบ่อยๆก็จะเพิ่มความแข็งแรงให้กับกระดูก



*ติดตามบรรยากาศทั้งหมดของ workshop และความเคลื่อนไหวของแคมเปญ “Make a Life-Changing Move” แคมเปญที่สนับสนุนให้ผู้หญิงไทยมีความสุขกระดูกที่แข็งแรงและยืดหยุ่น พร้อมที่จะเคลื่อนไหวอย่างมั่นใจในทุกๆวัน ได้ทาง [www.facebook.com/MakeALifeChangingMove](http://www.facebook.com/MakeALifeChangingMove)*