

แค่มีสติก็มี SOOK



กอบชัย ปฐมโพธิภัทรสุข ร่วมเป็นวิทยากรในหัวข้อ “SOOK สมมติ...แค่มีสติ ก็มีสุข” ภายใต้โครงการ SOOK Activity โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อแนะนำเรื่องราวของสมมติ วิธีการฝึกสมมติและเจริญสติในรูปแบบที่เข้าใจง่าย ลดภาวะความเครียด เสริมสร้างความสุข อีกทั้งสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ โดยมีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก เมื่อเร็ว ๆ นี้ ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ

ติดตามรายละเอียดกิจกรรมอื่นๆ ของโครงการ SOOK Activity และดูข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook , www.facebook.com/sookcenter สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมโทร 081-731-8270