

FREE NCDs DAY “ปรับเปลี่ยนชีวิต พิชิตโรคเรื้อรัง” workshop ฟรี ของคนรักสุขภาพ



FREE NCDs DAY “ปรับเปลี่ยนชีวิต พิชิตโรคเรื้อรัง” workshop ฟรี ของคนรักสุขภาพ

ครอบครัวเทียนชัย ร่วมกับ ชมรมฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยโรคมะเร็ง เตรียมจัดกิจกรรม FREE NCDs DAY “ปรับเปลี่ยนชีวิต พิชิตโรคเรื้อรัง”

ภายในงานมีกิจกรรม workshop เกี่ยวกับสุขภาพมาให้คุณได้ร่วมเรียนรู้กันอย่างจุใจ อาทิ workshop อาหารคลีน นพืด สอนทำอาหารคลีนพืดง่ายๆสไตล์ไทยๆ ทั้งได้เรียนรู้หลักการทำอาหารคลีนพืดที่ถูกต้อง ได้ลงมือทำเอง ได้ชิมฝีมือตัวเอง เรียกได้ว่าอิมความรู้ อิมท้อง และอิมความสนุกอย่างแน่นอน นอกจากนี้เรายังเตรียม workshop สุดพิเศษ โดยได้ ครูหยก อัสพรศิริ โตพิบูลเจริญชัย ผู้มีประสบการณ์จริงดูแลคนใกล้ชิดเป็นมะเร็ง และดูแลตนเองที่ป่วยเป็นมะเร็งมานานมากกว่า 10 ปี เธอใช้โยคะเปลี่ยนร่างกายและจิตใจ สร้างแรงบันดาลใจ พลังสมาธิและสุขภาพที่ดี จนประสบความสำเร็จ จะมาถ่ายทอดประสบการณ์การรักษากาย รักษาใจ ให้สมดุลโดยใช้โยคะกันอย่างจุใจ

มาร่วมพิชิตโรคเรื้อรังไปพร้อมๆกัน ในวันเสาร์ที่ 29 ตุลาคม 2559 เวลา 13:00 – 16:00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 9 อาคารอโศกทาวเวอร์ส ซ.สุขุมวิท 21 เพราะสุขภาพที่ดีของท่าน คือหัวใจของเรา สนใจร่วมกิจกรรม โทร. 090-907-0355 / 087-678-6418 ไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น