

Sook Activity ชวนพักผ่อน หลบความวุ่นวายค้นหา ความสงบ กับหลากหลายกิจกรรมสุดสร้างสรรค์ ภายใต้ ไต้หวันแนวคิด “Sook สงบ” ตลอดเดือนพฤษภาคม



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เชิญชวนทุกคนมาพักผ่อน พักกายใจ ค้นหาความสงบ กับกิจกรรม SOOK Activity โดยจัดขึ้นภายใต้แนวคิด Sook สงบ พบหลากหลายกิจกรรมที่โดนใจคนทุกเพศวัย เน้นสร้างประสบการณ์ตรงให้ได้ปฏิบัติจริง พร้อมวิธีง่ายๆ ที่จะนำทุกคนไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่องได้ด้วยตัวเอง โดยกิจกรรมจะจัดในทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนพฤษภาคม

เริ่มด้วย วันเสาร์ที่ 6 พฤษภาคม สำหรับผู้ที่สนใจอยากจะทำผักแต่ไม่มีพื้นที่มาก กิจกรรมนี้ตอบโจทย์เป็นอย่างดีมากกับกิจกรรม มาปลูกผักกันเถอะ ตอน “มะเขือเทศลอยฟ้า” เรียนรู้วิธีการเพาะปลูกมะเขือเทศบนตาข่ายที่สามารถปลูกไว้บนตาดฟ้าของบ้าน หรือที่ทำงานได้อย่างง่ายๆ พร้อมรับต้นอ่อนมะเขือเทศไปลองปลูกเองได้ที่บ้านอีกด้วย

อีกกิจกรรมดี ๆ ที่ไม่ควรพลาดใน วันเสาร์ที่ 20 พฤษภาคม สำหรับคนรักสุขภาพ กับกิจกรรม “โยคะภาวนา” ผสมผสานทำโยคะอาสนะและการเจริญสติกำหนดลมหายใจ ซึ่งเป็นการช่วยฝึกฝนกายและจิตใจให้เกิดความสมดุล ที่เกิดจากการปฏิบัติภาวนา และทำให้สุขภาพร่างกายและใจแข็งแรง

ปิดท้ายด้วย วันเสาร์ที่ 27 พฤษภาคม กับกิจกรรม “Sook... สมาธิ แค่มีสติก็สุข” มาเรียนรู้เรื่องการทำสมาธิให้เป็นเรื่องที่ย่อย โดยไม่จำเป็นต้องไปวัด หรือเข้าใจศาสนาอย่างลึกซึ้ง ก็สามารถเรียนรู้แนวคิด วิธีการฝึกอย่างถูกต้อง และประโยชน์ที่ผู้ฝึกสมาธิจะได้รับได้ สามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย สอนโดย อาจารย์กอบชัย ปฐมโพธิภัทร สุข เจ้าของหลักสูตรสร้างสุขภาพดีได้ ง่ายแบบกล้วย ๆ และ ไชรห์สซีวิต 3 ส. รวมทั้งยังมีกิจกรรมเวิร์คช็อปทดสอบสมาธิเพื่อนำผลลัพธ์ที่ได้ไปปรับใช้กับไลฟ์สไตล์ของตัวเองอีกด้วย

นอกจากนี้ในวันเดียวกันยังมีโซนตลาด SOOK Market ให้ได้ช้อปปิ้ง ชิม ชิลล์ กับผักผลไม้ปลอดสาร สดสะอาด ปลอดภัย ราคาถูก ส่งตรงจากมือผู้ผลิต อีกทั้งยังมีการจัดแสดงนิทรรศการประโยชน์ของน้ำมันที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาให้ได้ชมกัน

ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี ตลอดเดือนพฤษภาคมศกนี้ โดยสามารถสมัคร

สมาชิกฟรีได้ที่ www.thaihealth.or.th/sook หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมได้ด้วยการ ส่งชื่อ นามสกุล อายุ
ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจ มาที่ activity.thc@thaihealth.or.th หรือ Line ID:
[thaihealth_center](https://www.facebook.com/thaihealth_center)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081-731-8270 เวลา 09.00-17.00 น. วันจันทร์- ศุกร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ รวมทั้ง
ติดตามรายละเอียดกิจกรรม และข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook ,
www.facebook.com/sookcenter