



หลักสูตรอบรม **ดนตรีปรับพลังชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ** (Music Qi-Gong for Health and Healing)

ณ. มูลนิธิเซ็นต์คาเบรียล 459 ซ.ทองหล่อ 25 สุขุมวิท 55 (ทองหล่อ - ใกล้ รพ.คามิลเลียน)
(รับจำนวนจำกัด รุ่นละไม่เกิน 12 คน)

“หมอที่เก่งที่สุด รักษาโรคที่ยังไม่เกิดขึ้น”
“หมอที่ดีที่สุด คือตัวเราเอง”
“การรักษาที่ดีที่สุด คือการรักษาด้วยตัวของเราเอง”

ดนตรีปรับพลังชีวิต เป็นวิธีการบำบัดและสร้างเสริมสุขภาพตามแนวธรรมชาติ ซึ่งตั้งอยู่บนหลักการแพทย์จีนโบราณ ที่รู้จักและใช้กันมากกว่า 4,000 ปี เป็นการใช้วิชาดนตรี 5 เสียง ที่สัมพันธ์กับพลัง 5 ธาตุและพลังยิน-หยางในร่างกาย บ่มเพาะและขับเคลื่อนพลังที่ภายในจนถึงขั้นที่ทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวออกทางออกทางได้เองอย่างอิสระ โดยที่ไม่ต้องให้สมองสั่งการ ขณะที่มึสติรู้ตัวครบถ้วนสมบูรณ์ เป็นการประสานพลังของซี่ภายในและภายนอกเช่นเดียวกับการฝึกชี่กงแบบ “บ่อเก็ก” ที่ถือเป็นวิชาที่สูงกว่าไทเก๊กอีกระดับหนึ่ง ท่วงท่าการเคลื่อนไหวของแต่ละคนจะไม่ซ้ำแบบกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ปัญหาสุขภาพ หรืออาการของโรค ขณะที่ทำการฝึกแต่ละครั้ง

หลักการ

วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่า พลังชี่มีลักษณะของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งบางส่วนเป็นรังสีอินฟราเรด และวิทยาศาสตร์ยังพบอีกว่า โดยธรรมชาติ อวัยวะแต่ละส่วนในร่างกายมีการสั่นไหวด้วยคลื่นความถี่เฉพาะของตัวเอง หากอวัยวะส่วนใดสั่นไหวผิดไปจากคลื่นความถี่เฉพาะนี้ ก็จะส่งผลให้อวัยวะส่วนนั้นทำงานผิดปกติ ปรากฏเป็นอาการป่วยทางร่างกาย ดังนั้น วิธีหนึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ก็คือการช่วยให้อวัยวะต่างๆ สั่นอยู่ในช่วงความถี่เฉพาะของตัวเอง ดนตรีหรือคลื่นเสียง เป็นพลังสนามแม่เหล็กไฟฟ้ารูปแบบหนึ่ง ดังนั้นการใช้ดนตรีหรือคลื่นเสียงที่ถูกต้องจึงสามารถช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรงดีขึ้นได้

ดนตรีที่ใช้ในการฝึกดนตรีปรับพลังชีวิต เป็นดนตรีที่เกิดจากวิชาดนตรี 5 เสียงของการแพทย์จีนโบราณ เมื่อหลายพันปีก่อน การแพทย์พื้นฐานของจีนจะใช้ดนตรีก่อนใช้ยา มีการศึกษาความสัมพันธ์ของดนตรีกับพลังชี่ และนำเสียงดนตรีมาใช้เป็นยาเพื่อรักษาสุขภาพก่อนที่จะรู้จักการใช้ยาสมุนไพร อักษรภาษาจีนคำว่า “ยา” หรือ “เอี้ยว” 藥 ประกอบด้วยคำว่า “ดนตรี” 樂 และคำว่า “หญ้า” 艸 (สมุนไพร) รวมกันแล้วแปลได้ว่า พลังเสียงดนตรีที่ดีเป็นพลังส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนตัวยาคือ(พลังชี่)ไปรักษาซ่อมแซมสุขภาพให้แข็งแรงได้

การเคลื่อนไหวร่างกายที่เกิดจากพลังชี่ภายในเชื่อมกับคลื่นพลังชี่ภายนอกของเสียงดนตรี จะช่วยการคลายกล้ามเนื้อ ปรับเส้นเอ็น และจัดกระดูก เป็นการอาศัยพลังชี่หรือพลังปราณ ซึ่งเป็นพลังที่มองไม่เห็นแต่ลึกและละเอียด ที่สามารถพัฒนาให้มีความแรงเพื่อทะลุทะลวงจุดติดตันในร่างกาย เป็นการปรับสมดุลของอวัยวะภายในต่างๆ ส่งผลเป็นการเพิ่มการไหลเวียนโลหิตและช่วยระบบร่างกายขับของเสียที่ตกค้างออกมา เปรียบเสมือนเป็นการฝังเข็ม(ด้วยคลื่นพลังเสียงดนตรี)หมื่นๆ เล่มพร้อมๆ กันในคราวเดียว ทำให้สุขภาพดีขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งการกินยา

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

คุณทัศนีย์ 091-670-0302 | LINE: NawaChiOne | Email: NawaChiOne@gmail.com
คุณชมกร 081-819-4332 | LINE: ar_chomkorn | Email: chomkorn@gmail.com

รูปแบบการอบรม การอบรมจะประกอบด้วย การบรรยายหลักทฤษฎีวิทยาศาสตร์พื้นฐานของการฝึกดนตรีปรับพลังชีวิต และการฝึกภาคปฏิบัติด้วยตัวเอง ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้ฝึกสอนที่เชี่ยวชาญ รวมทั้งเสวนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความเห็น และการถามตอบคำถามระหว่างผู้เข้าอบรมและผู้ฝึกสอน โดยจะเน้นที่การฝึกภาคปฏิบัติในวันที่สอง เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทุกคนมีความมั่นใจในการฝึก และสามารถนำวิธีการฝึกที่ได้เรียนรู้กลับไปฝึกฝนต่อด้วยตัวเองเป็นประจำที่บ้านได้

ผู้ถ่ายทอดวิชา & ทีมงานผู้ช่วยดูแลการฝึก

ทัศนีย์ เศรษฐ์บุญสร้าง เป็นศิษย์ที่รับสืบทอดวิชาดนตรีปรับพลังชีวิต (ปรับชีวภาพร่างกาย) จากท่านอาจารย์เจียม สุจริตวิศาล (ซึ่งเป็นท่านแรกที่นำวิชาดนตรีปรับพลังชีวิตนี้มาเผยแพร่ในประเทศไทย) และได้ศึกษาฝึกฝนวิชานี้จนได้รับอนุญาตจากท่านอาจารย์เจียมให้สามารถเป็นผู้ถ่ายทอดวิชานี้ต่อไป คุณทัศนีย์ สนใจศึกษาวิชาแพทย์ทางเลือกเพื่อการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองหลากหลายวิธี รวมทั้งเรื่องของการบำบัดรักษาด้วยพลังธรรมชาติและพลังชีวิตหรือพลังชีวิตที่เป็นไปตามหลักวิทยาศาสตร์ ทำให้เข้าใจและสามารถสัมผัสรับรู้ถึงผลของการฟื้นฟูปรับสมดุลสุขภาพด้วยพลังชีวิตในร่างกายตลอดจนผลของพลังชีวิตจากเสียงดนตรีที่มีต่อร่างกายระหว่างการฝึกด้วยวิชานี้ ประกอบกับประสบการณ์การฝึกฝนวิชานี้ด้วยตนเองกว่า 10 ปี ทำให้สามารถถ่ายทอดวิชาดนตรีปรับพลังชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ความกระจ่างกับผู้ฝึกในสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนตามหลักวิทยาศาสตร์

ทีมงานผู้ช่วยดูแลการฝึก ล้วนได้เรียนและผ่านการฝึกวิชานี้เพื่อการฟื้นฟูสุขภาพจากท่าน อจ.เจียม ทุกคน

ใครควรเข้าอบรม ทุกคนที่สนใจและต้องการมีสุขภาพที่ดีหรือดีขึ้น ต้องการมีชีวิตที่มีคุณภาพ สนใจศึกษาและดูแลสุขภาพตามแนวธรรมชาติบำบัดแบบองค์รวม ไม่จำกัดเพศ และอายุ (ขอให้เข้าใจภาษาไทยและควบคุมตัวเองได้)

วัน เวลา และสถานที่อบรม

วัน เสาร์ และ อาทิตย์ ที่ 2 ของเดือน (ตรวจสอบหรือสอบถามกำหนดการอบรมฯ แต่ละหลักสูตรที่แน่นอนอีกครั้ง)

เวลา 9:30 – 16:00 น. (ทั้งเสาร์และอาทิตย์)

สถานที่ ห้องอัสสัมชัญ 5 มูลนิธิเซ็นต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ซ.ทองหล่อ 25 สุขุมวิท 55 (ทองหล่อ)

การเตรียมตัว เปิดใจให้กว้าง พร้อมเรียนรู้และทดลองสิ่งใหม่ๆ สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมสบายและปกปิดมิดชิด เพื่อให้เลือดลมสามารถไหลเวียนได้ดีระหว่างการฝึก และสะดวกต่อการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่างๆ โดยไม่ต้องกังวล (โดยเฉพาะผู้หญิง) เช่น การยกแขน ขา ยืดเหยียด ก้ม เงย บิด นั่ง นอน ฯลฯ เป็นต้น

ค่าลงทะเบียน 2,000 บาท/คน/หลักสูตร (2 วัน) รวมค่าอาหารกลางวัน และน้ำดื่มตลอดการอบรม

คนเก่าที่ผ่านการอบรมฯ หลักสูตรพื้นฐานแล้ว สามารถมาทบทวนและร่วมฝึกในช่วงอบรมหลักสูตรพื้นฐานได้ (200บ./วัน) กรุณาแจ้งล่วงหน้าเพื่อการจัดเตรียมอาหาร และสถานที่

ความเห็นของผู้เข้าอบรมรุ่นก่อน ๆ

- “เป็นวิธีที่สามารถนำไปใช้ดูแลตัวเองได้”
- “มีประโยชน์ต่อร่างกายและไม่เป็นธุรกิจ”
- “ปรับสภาพร่างกายได้โดยง่าย สะดวก”
- “เป็นหลักสูตรที่ดีมาก”
- “น่าสนใจและดีต่อสุขภาพ”
- “ตอนแรกคิดว่าไม่น่าเป็นไปได้ แต่ก็ทำให้รู้ว่ามหัศจรรย์มีจริง”
- “มีประโยชน์มาก นำมาศึกษา เพราะเห็นผลได้จริง”
- “นามหัศจรรย์ คิดไม่ถึงว่าจะเป็นไปได้”
- “มีประสบการณ์ตรง ผลที่เห็นสัมผัสได้โดยตรง”
- “มีประโยชน์กับตัวเอง”
- “ดีกับสุขภาพจิตใจและร่างกาย”

ตารางกิจกรรม (อาจมีการปรับเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสม)

วันที่หนึ่ง

- 09.00 – 09:30 น. ลงทะเบียน
- 09:30 – 10:30 บรรยายหลักวิทยาศาสตร์พื้นฐานของวิชาดนตรีบำบัดชีวิต
- 10:30 – 12:00 ภาคปฏิบัติ – วิธีการฝึกดนตรีบำบัดชีวิต
- 12:00 – 13:00 อาหารกลางวัน
- 13:00 – 16:00 ภาคปฏิบัติ – ฝึกดนตรีบำบัดชีวิต แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก และถามตอบข้อสงสัย

วันที่สอง

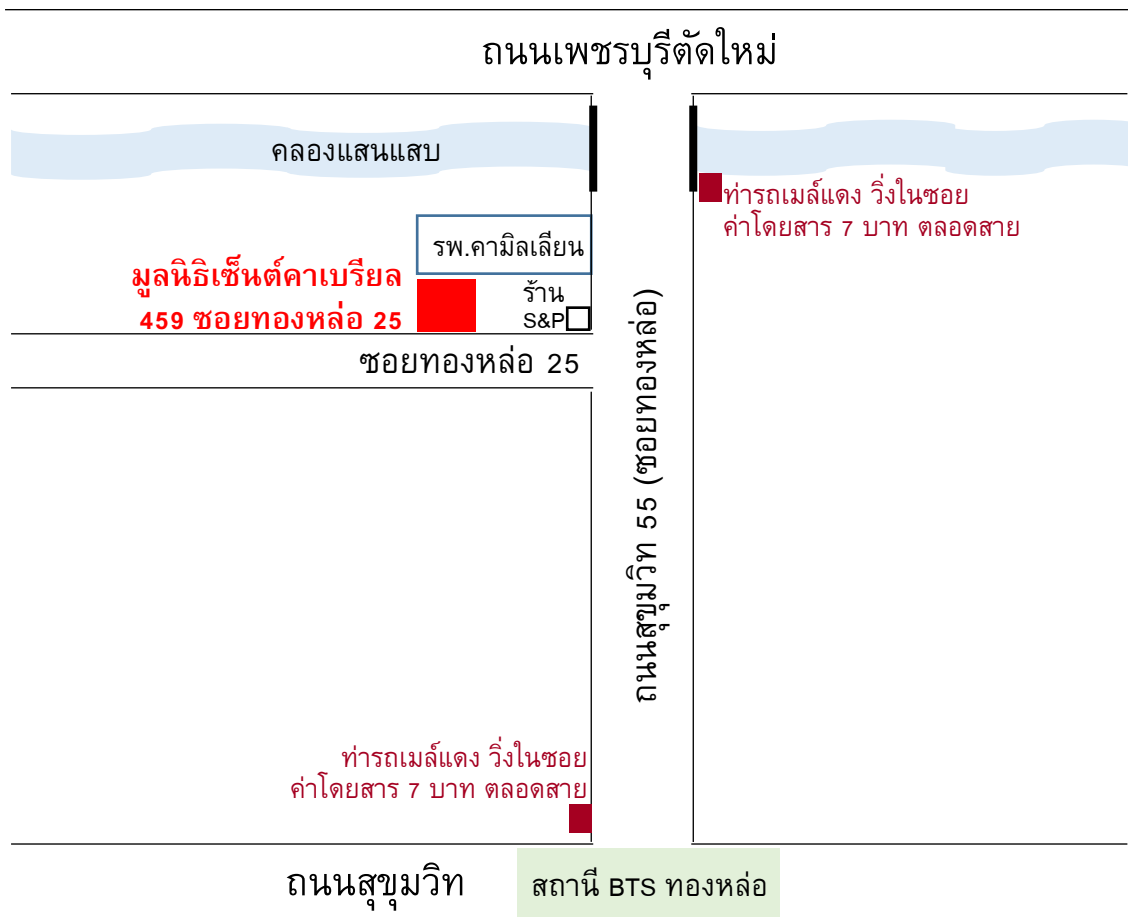
- 09.30 – 10:00 น. ทบทวนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผลของวันแรก และถามตอบข้อสงสัย
- 10:00 – 12:00 ภาคปฏิบัติ – ฝึกดนตรีบำบัดชีวิต แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก และถามตอบข้อสงสัย
- 12:00 – 13:00 อาหารกลางวัน
- 13:00 – 16:00 ภาคปฏิบัติ – ฝึกดนตรีบำบัดชีวิต แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก และถามตอบข้อสงสัย

แผนที่ของสถานที่อบรม

ห้อง อัสสัมชัญ 5 มูลนิธิเซนต์คาเบรียล ซ.ทองหล่อ 25 สุขุมวิท 55 (ทองหล่อ)

สำหรับคนที่ขับรถมา มีอาคารจอดรถ 3 ชั้น

สำหรับคนที่มารถสาธารณะ มาถึงซอยทองหล่อ จะด้านถนนสุขุมวิท หรือถนนเพชรบุรีตัดใหม่ก็ได้ มีรถเมล์แดงวิ่งรับส่งในซอยทองหล่อ ออกเป็นระยะ ค่าโดยสาร 7 บาทตลอดสาย



ประสบการณ์การฝึกดนตรีปรับพลังชีวิต

“ในขณะที่ร่างกายอ่อนแอลงได้แล้ว ผมรู้สึกว่ามีแรงมากและดันให้ศีรษะก้มลง และดันให้ศีรษะหงายขึ้นซ้ำๆ กลับไปกลับมา หลังจากนั้นก็มีแรงมาผลักศีรษะให้ตะแคงไปด้านซ้ายและขวา ซึ่งเป็นเหมือนการบริหารที่แพทย์เคยแนะนำเมื่อครั้ง ไปปรึกษาอาการปวดไหล่เมื่อหลายปีมาแล้ว แต่ผมไม่ได้สนใจจะทำอย่างต่อเนื่อง หลังจากนั้นก็มีแรงมาทำให้คอบิดหมุนไปทางซ้ายและสลับไปทางขวา ต่อมาก็รู้สึกว่ามีแรงมายกแขนให้ขยับแกว่งไปมา แกว่งแขนจนมือทั้งสองข้างเหวี่ยงมากระทบและตบสีข้างทั้ง ซ้ายขวา เหมือนการนวดเอวให้ตัวเองจนรู้สึกตัวสะเทือน พอสักพักก็หยุด แล้วจึงมีแรงมากทำให้เราโน้มตัวจนต้องก้มไปข้างหน้า เหมือนท่าเริ่มต้นของโยคะ “สุริยนมัสการ” แล้วจึงหยุดนิ่งในท่านี้นานมากกว่า 5 นาที ซึ่งปกติแล้ว ผมไม่เคยคิดและทำท่าเช่นนี้ต่อเนื่องยาวนานแบบนี้มาก่อน ในระหว่างที่เราฝึกดนตรีปรับสุขภาพราว 1 ชั่วโมง ผมรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา แต่ผมก็ตั้งใจที่จะเรียนรู้จากมัน จึงปล่อยให้ร่างกายเคลื่อนไหวเป็นไปตามพลังธรรมชาติที่มาระทากับร่างกายของผม หลังจากที่ผมได้สัมผัสดนตรีปรับพลังชีวิตปรับสุขภาพแล้ว ผมรู้สึกอ่อนแอลง ไม่เหนื่อยล้าราวกับว่าธรรมชาติได้เยียวยาร่างกายส่วนที่มีปัญหา แม้ว่าเราจะรู้ตัวว่าได้รับการเยียวยาหรือไม่ก็ตาม”

อจ.ขงยุทธ ไรจนวรกิจ - ผู้เข้าอบรมรุ่นที่1 (รุ่น 1/51)

“ปกติจะเป็นคนที่ขับรถทางไกลบ่อย และนั่ง ทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ประกอบกับเป็นคนถนัดขวา กิจกรรมทั้ง สองนี้จึงทำให้ร่างกายซีกขวาและหัวไหล่ปวดเมื่อยอยู่เสมอ พอมาฝึกดนตรีปรับพลังชีวิต ก็พบว่าพลังชีวิตจะช่วยจัดท่าทางของร่างกายให้มีการยืดเหยียดบริหารแขนขา หัวไหล่ และเอว ตามจุดที่เรามีปัญหา การเคลื่อนไหวจะมีทั้งท่าที่คล้ายท่าโยคะ ไทเก๊ก และซิ้ง ที่เคยเรียนและฝึกอยู่ แต่ท่าที่เกิดขึ้นฝึกดนตรีชีวิต พลังชีวิตจะจัดท่าให้ร่างกายได้ยืดเหยียดตรงจุดปัญหาและมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนท่าอย่างสิ้นไหลต่อเนื่อง ได้ผลดีกว่าการวิธีอื่นๆ ที่เคยเรียนรู้อีก”

“บางครั้ง ระหว่างการฝึกดนตรีชีวิต ก็มีการบีบนิ้ว กดจุด เขี่ยเส้น เหมือนตอนไปนวดกดจุดจับเส้นตามร้านนวด แต่การนวดตัวเองขณะกำลังฝึกกับเสียงเพลง ทำการนวดต่างๆ จะเปลี่ยนไปเองให้เหมาะสมกับบริเวณที่จะนวด เช่น บางทีก็จะใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวด บางทีอย่างบริเวณหัวเข่าและตาตุ่มก็มีการเปลี่ยนเอาข้อนิ้วชี้มาเขี่ยเส้น หรือบริเวณต้นขา ก็มีการใช้สันเท้าอีกข้างมากกด(เหยียบ) หรือใช้ตาตุ่มของเท้าอีกข้างมากกดเขี่ยเส้น บริเวณต้นคอก็จะประสานมือเอานิ้วโป้งทั้งสองข้างบีบนวด ฯลฯ เป็นต้น หลายครั้ง ที่ตัวเองต้องประหลาดใจกับการจัดท่าที่ที่เกิดขึ้น เพราะถ้าให้ตัวเองก็คงคิดไม่ถึงที่จะใช้วิธีส่วนต่างๆ ในร่างกายของเราเองมานวดตัวเองอย่างที่เกิดขึ้นฝึกกับดนตรี และที่สำคัญคือมันเห็นผล เพราะขณะที่นวดไปก็จะมีอาการเรอ การหาว (ไล่ลมออกมา) เป็นระยะๆ ทันที”

ผู้เข้าอบรม รุ่นที่2 (รุ่น 2/51)

“การผ่านการอบรมในครั้ง นี้ ชอบมากๆ ค่ะ ได้รู้ว่ามีอะไรอีกเยอะที่เรายังไม่เรียนรู้ ศาสตร์ที่ได้เล่าเรียนครั้งนี้ สร้างปาฏิหาริย์ให้กับตัวเองมากๆ เลยค่ะ ในวันแรกของการฝึก ยังไม่ค่อยแน่ใจว่าจะทำได้เพราะรู้สึกขี้ๆ กับการที่พลังยังไม่ได้ผลัดดันให้เห็นผลเท่าไร ...วันที่สอง มีความรู้สึกสบายตัว สบายใจ รู้ตัวว่ามีการพัฒนาการที่ดีขึ้นตามลำดับ... ท่าที่ออกมาเท่าที่สังเกตดูจะไม่ซ้ำกันเลย แต่เริ่มรู้สึกเหนื่อยและเมื่อย ขัดยอก กลับมาทำที่บ้านในวันที่สาม หลังตื่นนอนตอนเช้าก็ทำได้คืออยู่ แต่รู้สึกเมื่อยเนื้อเมื่อยตัวเคร็ดขัดยอกไปหมด หลังไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน พอถึงตัวลงนอน ก็รู้สึกว่าตัวเองเหมือนมีอะไรผิดปกติ สักพัก แขนก็ยกขึ้น บรรเลงท่าที่ฝึกตามอิน-หยาง ซ้าย-ขวา ปายไปเรื่อย แต่ที่ประหลาดใจ คือก่อนจะบรรเลงจบโดยไม่ต้องเปิดเพลงแผ่นใด สองมือเด้ตามโบน้ากดตามหัวคิ้ว... ตามที่เคยถามอาจารย์ว่า ทำปฏิบัติของน้องคนหนึ่ง เหมือนกดไปตามเนื้อตัว และอาจารย์บอกว่า ลมในตัวเยอะ ทำให้การออกท่าทางเป็นไปตามการรักษา ซึ่งเดี๋ยวเราก็จะเจอแบบนั้น... วันนี้นั้นที่สี่แล้ว ความเคร็ดขัดยอกหายไปหมด เวลาเดินขึ้นๆ ลงๆ บันได ก่อนฝึกจะรู้สึกว่าจะไม่สะดวก... แต่ตอนนี้ สบายจริงๆ เบาทัวเลย...”

คุณอัญชลี หาญหิรัญ - ผู้เข้าอบรม รุ่นที่8 (รุ่น 5/52)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

คุณทัศนีย์ T. 091-670-0302 | LINE ID: NawaChiOne | Email: TotalWellBeing@NawaChiOne.org

คุณชมกร T. 081-819-4332 | LINE ID: ar_chomkorn | Email: chomkorn@gmail.com

www.NawachiOne.org/activity | Facebook: ดนตรีปรับพลังชีวิต หรือ ชุมชนสุขภาพนาชีวิต



ใบสมัครเข้าร่วมอบรม

ดนตรีปรับพลังชีวิต Music Qi-Gong for Health and Healing

สถานที่ – มูลนิธิเซ็นต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ซอยทองหล่อ 25 สุขุมวิท 55 (ทองหล่อ)

รับจำนวนจำกัด รุ่นละ 12 คน สมัครและชำระเงินก่อน ได้สิทธิก่อน

(กรอกข้อมูลในช่องว่างให้ครบถ้วน แล้ว 'Save as' ด้วยชื่อหลักสูตร ตามด้วยชื่อผู้สมัคร)

หลักสูตรอบรมรุ่นที่/วันที่อบรม วันที่สมัคร

ชื่อ นามสกุล อายุ ปี เพศ

ที่อยู่เพื่อส่งจดหมาย

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ บ้าน ที่ทำงาน มือถือ

LINE E-MAIL FB

ท่านมีโรคประจำตัว ปัญหาสุขภาพ หรือ มีอาการบาดเจ็บ อะไรบ้างหรือไม่ ไม่มี มี

ถ้ามี กรุณาให้ข้อมูล (เพื่อการดูแลช่วงอบรม)

ทราบข่าวการอบรมนี้จาก ได้อ่านรายละเอียดการอบรมแล้ว (ถ้ายัง กรุณาอ่านด้วย)

ค่าอบรม: ท่านละ 2,000.-./หลักสูตร 2 วัน รวมมือเที่ยง (อาหารสุขภาพ+ผลไม้) 2 มื้อ และน้ำดื่มตลอดการอบรม

วิธีชำระค่าอบรม: โอนเงินเข้าบัญชี ธนาคารกรุงเทพ สาขาซอย เซ็นทรัล พระราม 3

เลขที่บัญชี 048-0-03582-3 ชื่อบัญชี สุหนทา เศรษฐบุญสร้าง และ ทศนีย์ เศรษฐบุญสร้าง

กรุณาส่ง ใบสมัคร และ หลักฐานการโอนเงิน มาที่:

Email: TotalWellBeing@NawaChiOne.org หรือ LINE: [NawaChiOne](https://www.facebook.com/NawaChiOne) หรือ Fax. 02-674-8214

★ หลังส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน หากไม่ได้รับแจ้งยืนยันตอบรับการเข้าอบรมฯ กรุณาติดต่อกลับด้วย ★

กรุณาอ่าน เงื่อนไขการสมัคร จะถือว่าผู้สมัครที่ได้รับการยืนยันเข้าร่วมอบรมฯ รับผิดชอบและยอมรับเงื่อนไขนี้แล้ว

1. หลักสูตรอบรม 2 วันมีเนื้อหาการฝึกต่อเนื่องกัน หากไม่สามารถเข้าอบรมในวันแรกได้ ควรสมัครเข้าอบรมในวันต่อไป
2. หากหลังส่งใบสมัครและชำระเงินเรียบร้อยแล้ว มีเหตุให้ไม่สามารถมาอบรมตามวันที่ได้สมัครไว้ สามารถหาคนแทนได้ หรือขอคืนเงิน หรือเลื่อนไปอบรมในวันต่อไปได้ หากแจ้งล่วงหน้าอย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนวันอบรมจะไม่มีค่าปรับ
3. หากแจ้งภายใน 2 สัปดาห์ก่อนวันอบรม หักค่าปรับ 500.- บาท
4. หากไม่มาอบรมโดยไม่แจ้งล่วงหน้า จะถือว่าได้ใช้สิทธิการลงทะเบียนไปเรียบร้อยแล้ว

วันอบรม เริ่มลงทะเบียน 9:00น. สวมเสื้อผ้าที่หลวมสบาย ปกปิดมิดชิดเวลากัมและยกแขนขา

ดูข้อมูลเพิ่มเติมหรือติดต่อสอบถามได้ที่:

- คุณทศนีย์ T.& LINE: 091-970-0302 | E: TotalWellBeing@NawaChiOne.org หรือ NawaChiOne@gmail.com
- คุณชมกร T. 081-819-4332 | LINE: ar_chomkorn | E: chomkorn@gmail.com
- Website: www.NawaChiOne.org/activity | Facebook page: [ชุมชนสุขภาพนวจีวัน](https://www.facebook.com/ชุมชนสุขภาพนวจีวัน) หรือ [ดนตรีปรับพลังชีวิต](https://www.facebook.com/ดนตรีปรับพลังชีวิต)