



หลักสูตรอบรม **ดนตรีปรับพลังชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ**

(Music Qi-Gong for Health and Healing)

ณ เลขที่ 20/124 หมู่บ้านแกรนด์คาแนล เฟส 2 ถนนประชาชื่น จ.นนทบุรี

โดย ชุมชนสุขภาพนวชีวิต มูลนิธินวชีวิต (รับจำนวนจำกัด รุ่นละไม่เกิน 10 คน)



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

ดนตรีปรับพลังชีวิต เป็นวิธีการบำบัดและสร้างเสริมสุขภาพตามแนวธรรมชาติ ซึ่งตั้งอยู่บนหลักการแพทย์จีนโบราณ ที่รู้จักและใช้กันมามากกว่า 4,000 ปี เป็นการใช้วิชาดนตรี 5 เสียง ที่สัมพันธ์กับพลัง 5 ธาตุและพลังยิน-หยางในร่างกาย บ่มเพาะและขับเคลื่อนพลังชีภายในจนถึงขั้นที่ทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวออกทางออกทางได้เองอย่างอิสระ โดยที่ไม่ต้องให้สมองสั่งการ **ขณะที่มีสติรู้ตัวครบถ้วนสมบูรณ์** เป็นการประสานพลังของชีภายในและภายนอกเช่นเดียวกับการฝึกชี่กงแบบ “บ่อเก็ก” ที่ถือเป็นวิชาที่สูงกว่าไทเก็กอีกระดับหนึ่ง ท่วงท่าการเคลื่อนไหวของแต่ละคนจะไม่ซ้ำแบบกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย ปัญหาสุขภาพ หรืออาการของโรค ขณะที่ทำการฝึกแต่ละครั้ง

หลักการ

วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่า **พลังชี** มีลักษณะของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าซึ่งบางส่วนเป็นรังสีอินฟราเรด และวิทยาศาสตร์ยังพบอีกว่า โดยธรรมชาติ อวัยวะแต่ละส่วนในร่างกายมีการสั่นไหวด้วยคลื่นความถี่เฉพาะของตัวเอง หากอวัยวะส่วนใดสั่นไหวผิดไปจากคลื่นความถี่เฉพาะนี้ ก็จะส่งผลให้อวัยวะส่วนนั้นทำงานผิดปกติ ปรากฏเป็นอาการป่วยทางร่างกาย ดังนั้น วิธีหนึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ก็คือการช่วยให้อวัยวะต่างๆ สั่นอยู่ในช่วงความถี่เฉพาะของตัวเอง **ดนตรีหรือคลื่นเสียง** เป็นพลังสนามแม่เหล็กไฟฟ้ารูปแบบหนึ่ง ดังนั้นการใช้ดนตรีหรือคลื่นเสียงที่ถูกต้องจึงสามารถช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรงดีขึ้นได้

ดนตรีที่ใช้ในการฝึกดนตรีปรับพลังชีวิต เป็นดนตรีที่เกิดจากวิชาดนตรี 5 เสียงของการแพทย์จีนโบราณ เมื่อหลายพันปีก่อน การแพทย์พื้นฐานของจีนจะ**ใช้ดนตรีก่อนใช้ยา** มีการศึกษาความสัมพันธ์ของดนตรีกับพลังชี และนำเสียงดนตรีมาใช้เป็นยาเพื่อรักษาสุขภาพก่อนที่จะรู้จักการใช้ยาสมุนไพร อักษรภาษาจีนคำว่า “ยา” หรือ “เอี้ยว” **藥** ประกอบด้วยคำว่า “ดนตรี” **樂** และคำว่า “หญ้า” **艸** (สมุนไพร) รวมกันแล้วแปลได้ว่า พลังเสียงดนตรีที่ดีเป็นพลังส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนตัวยว(พลังชี)ไปรักษาซ่อมแซมสุขภาพให้แข็งแรงได้

การเคลื่อนไหวร่างกายที่เกิดจากพลังชีภายในเชื่อมกับคลื่นพลังชีภายนอกของเสียงดนตรี จะช่วยการคลายกล้ามเนื้อ ปรับเส้นเอ็น และจัดกระดูก เป็นการอาศัยพลังชีหรือพลังปราณ ซึ่งเป็นพลังที่มองไม่เห็นแต่ลึกลับและละเอียด 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 การอบรมจะประกอบด้วยบรรยายหลักทฤษฎีวิทยาศาสตร์พื้นฐานของการฝึกดนตรีปรับพลังชีวิต และการฝึกภาคปฏิบัติด้วยตัวเอง ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดของผู้ฝึกสอนที่เชี่ยวชาญ รวมทั้งเสนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความเห็น และการถามตอบคำถามระหว่างผู้เข้าอบรมและผู้ฝึกสอน โดยจะเน้นที่การฝึกภาคปฏิบัติในวันที่สอง เพื่อให้ผู้เข้าอบรมทุกคนมีความมั่นใจในการฝึก และสามารถนำวิธีการฝึกที่ได้เรียนรู้กลับไปฝึกฝนต่อด้วยตัวเองเป็นประจำที่บ้านได้

ผู้ถ่ายทอดวิชา & ทีมงานผู้ช่วยดูแลการฝึก

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

ทีมงานผู้ช่วยดูแลการฝึก ล้วนได้เรียนและผ่านการฝึกวิชานี้เพื่อการฟื้นฟูสุขภาพจากท่าน อจ.เจียม ทุกคน

ใครควรเข้าอบรม ทุกคนที่สนใจและต้องการมีสุขภาพที่ดีหรือดีขึ้น ต้องการมีชีวิตที่มีคุณภาพ สนใจศึกษาและดูแลสุขภาพตามแนวธรรมชาติบำบัดแบบองค์รวม ไม่จำกัดเพศ และอายุ (ขอให้เข้าใจภาษาไทยและควบคุมตัวเองได้)

วัน เวลา และสถานที่อบรม

วัน ตรวจดูหรือสอบถามกำหนดการอบรมฯ แต่ละหลักสูตรที่แน่นอน

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

สถานที่ เลขที่ 20/124 หมู่บ้านแกรนด์คานาล เฟส 2 ถนนประชาชื่น ปากเกร็ด นนทบุรี

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”
- “ทำให้เข้าใจความหมายที่แท้จริงของคำว่า การรักษาด้วยตัวของเราเอง”
- “มีประโยชน์มาก นำมาศึกษา เพราะเห็นผลได้จริง”
- “นามหัศจรรย์ คิดไม่ถึงว่าจะเป็นไปได้”
- “มีประสบการณ์ตรง ผลที่เห็นสัมผัสได้โดยตรง”
- “มีประโยชน์กับตัวเอง”
- “ดีกับสุขภาพจิตใจและร่างกาย”

ตารางกิจกรรม (อาจมีการปรับเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสม)

วันที่หนึ่ง

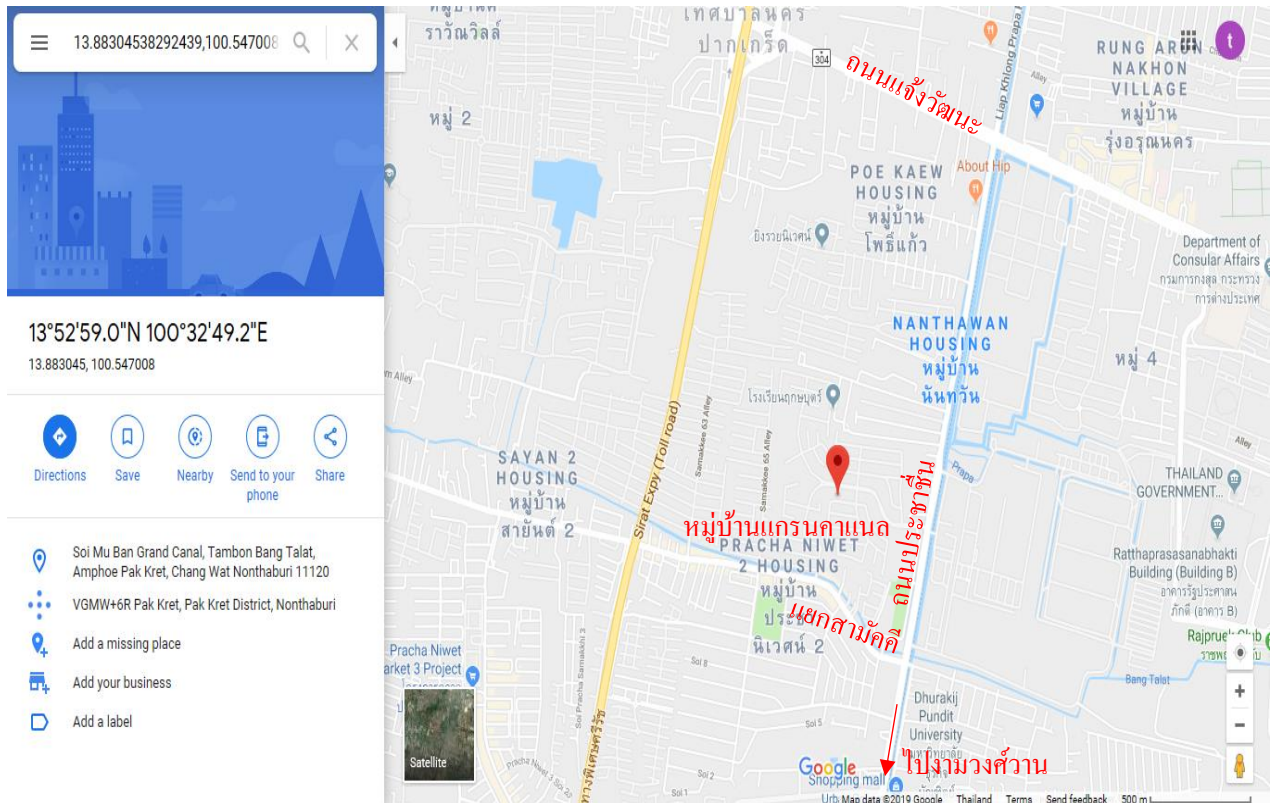
- 09.00 – 09:30 น. ลงทะเบียน
- 09:30 – 10:30 บรรยายหลักวิทยาศาสตร์พื้นฐานของวิชาดนตรีปรับพลังชีวิต
- 10:30 – 12:00 ภาคปฏิบัติ – วิธีการฝึกดนตรีปรับพลังชีวิต
- 12:00 – 13:00 อาหารกลางวัน
- 13:00 – 16:00 ภาคปฏิบัติ – ฝึกดนตรีปรับพลังชีวิต แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึก และถามตอบข้อสงสัย

วันที่สอง

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

แผนที่ของสถานที่อบรม

20/124 หมู่บ้านแกรนด์คานัล เฟส 2 ถนนประชาชื่น นนทบุรี



ประสบการณ์การฝึกดนตรีปรับพลังชีวิต

“ในขณะที่ร่างกายอ่อนคลายได้แล้ว ผมรู้สึกว่ามีแรงมากและดันให้ศีรษะก้มลง และดันให้ศีรษะหงายขึ้นซ้ำๆ กลับไปกลับมา หลังจากนั้นก็มีแรงมาผลักศีรษะให้ตะแคงไปด้านซ้ายและขวา ซึ่งเป็นเหมือนการบริหารที่แพทย์เคยแนะนำเมื่อครั้ง ไปปรึกษาอาการปวดไหล่เมื่อหลายปีมาแล้ว แต่ผมไม่ได้สนใจจะทำอย่างต่อเนื่อง หลังจากนั้นก็มีแรงมาทำให้คอบิดหมุนไปทางซ้ายและสลับไปทางขวา ต่อมาก็รู้สึกว่ามีแรงมายกแขนให้ขยับแกว่งไปมา แกว่งแขนจนมือทั้งสองข้างเหวี่ยงมากระทบและตบสีข้างทั้ง ซ้ายขวา เหมือนการนวดเอวให้ตัวเองจนรู้สึกตัวสะเทือน พอสักพักก็หยุด แล้วจึงมีแรงมากกดทำให้เราโน้มตัวจนต้องก้มไปข้างหน้า เหมือนท่าเริ่มต้นของโยคะ “สุริยนมัสการ” แล้วจึงหยุดนิ่งในท่านี้นานมากกว่า 5 นาที ซึ่งปกติแล้ว ผมไม่เคยคิดและทำท่าเช่นนี้ต่อเนื่องยาวนานแบบนี้มาก่อน ในระหว่างที่เรฝึกดนตรีปรับสุขภาพราว 1 ชั่วโมง ผมรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา แต่ผมก็ตั้งใจที่จะเรียนรู้จากมัน จึงปล่อยให้ร่างกายเคลื่อนไหวไปตามพลังธรรมชาติที่มากกระทำกับร่างกายของผม หลังจากที่ผมได้สัมผัสดนตรีปรับพลังชีวิตปรับสุขภาพแล้ว ผมรู้สึกอ่อนคลาย ไม่เหนื่อยล้า ราวกับว่าธรรมชาติได้เยียวยาร่างกายส่วนที่มีปัญหา หา แม้ว่าเราจะรู้ตัวว่าได้รับการเยียวยาหรือไม่ก็ตาม”

อจ.ยงยุทธ ไรจนวเรเกียรติ - ผู้เข้าอบรมรุ่นที่1 (รุ่น 1/51)

“ปกติจะเป็นคนที่ขับรถทางไกลบ่อย และนั่ง ทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ประกอบกับเป็นคน หนักขวา กิจกรรมทั้ง สองนี้จึงทำให้ร่างกายซีกขวาและหัวไหล่ปวดเมื่อยอยู่เสมอ พอมาฝึกดนตรีปรับพลังฯ ก็พบว่าพลังซึ่ง จะช่วยจัดทำทางของร่างกายให้มีการยืดเหยียดบริหารแขนขา หัวไหล่ และเอว ตามจุดที่เรามีปัญหา การเคลื่อนไหวจะมี ทั้งท่าที่คล้ายท่าโยคะ ไทเก๊ก และซึ้ง ที่เคยเรียนและฝึกอยู่ แต่ท่าที่เกิดขึ้นขณะฝึกดนตรีฯ พลังซึ่งจะจัดทำให้ร่างกายได้ยืด เหยียดตรงจุดปัญหาและมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนท่าอย่างลื่นไหลต่อเนื่อง ได้ผลดีกว่าการวิธีอื่นๆ ที่เคยเรียนรู้มา”

“บางครั้ง ระหว่างการฝึกดนตรีฯ ก็มีการบีบนิ้ว กดจุด เขี่ยเส้น เหมือนตอนไปนวดกดจุดจับเส้นตามร้านนวด แต่ การนวดตัวเองขณะกำลังฝึกกับเสียงเพลง ทำการนวดต่างๆ จะเปลี่ยนไปเองให้เหมาะสมกับบริเวณที่จะนวด เช่น บางทีก็ จะใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวด บางทีอย่างบริเวณหัวเข่าและตาตุ่มก็มีการเปลี่ยนเอาข้อนิ้วชี้มาเขี่ยเส้น หรือบริเวณต้นขา ก็มีการ ใช้สันเท้าอีกข้างมากกด(เหยียบ) หรือใช้ตาตุ่มของเท้าอีกข้างมากกดเขี่ยเส้น บริเวณต้นคอก็จะประสานมือเอานิ้วโป้งทั้ง สอง ข้างบีบนวด ฯลฯ เป็นต้น หลายครั้ง ที่ตัวเองต้องประหลาดใจกับการจัดทำนวดที่เกิดขึ้น เพราะถ้าให้ตัวเองก็คงคิดไม่ถึง ที่จะช่วย้วยะส่วนต่างๆ ในร่างกายของเราเองมานวดตัวเองอย่างที่เกิดขณะฝึกกับดนตรีฯ และที่สำคัญคือมันเห็นผล เพราะ ขณะที่นวดไปก็จะมีอาการเรอ การหาว (ไล่ลมออกมา) เป็นระยะๆ ทันที”

ผู้เข้าอบรม รุ่นที่2 (รุ่น 2/51)

“การผ่านการอบรมในครั้งนี้ ชอบมากๆ ค่ะ ได้รู้ว่ามီးะไรอีกเยอะที่เรายังไม่เรียนรู้ ศาสตร์ที่ได้เล่าเรียนครั้งนี้ นี้ สร้างปาฏิหาริย์ให้กับตัวเองมากๆ เลยค่ะ ในวันแรกของการฝึก ยังไม่ค่อยแน่ใจว่าจะทำได้เพราะรู้สึกขี้ๆ กับการที่พลังยังไม่ ได้ผลักดันให้เห็นผลเท่าไร ...วันที่สอง มีความรู้สึกสบายตัว สบายใจ รู้ตัวว่ามีการพัฒนาการที่ดีขึ้นตามลำดับ... ท่าที่ ออกมาเท่าที่สังเกตดูจะไม่ซ้ำกันเลย แต่เริ่มรู้สึกเหนื่อยและเมื่อย ขัดยอก กลับมาทำที่บ้านในวันที่สาม หลังตื่นนอนตอนเช้า ก็ทำได้ดีอยู่ แต่รู้สึกเมื่อยเนื้อเมื่อยตัวเคร็ดขัดยอกไปหมด หลังไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน พอทั้งตัวลงนอน ก็รู้สึกว่าตัวเอง เหมือนมီးะไรผืดปกติ สักพัก แขนก็ยกขึ้น บรรเลงท่าที่ฝึกตามอิน-หยาง ซ้าย-ขวา ปายไปเรื่อย แต่ที่ประหลาดใจ คือก่อน จะบรรเลงจบโดยไม่ต้องเปิดเพลงแผ่นใด สองมือได้ตามใบหน้ากดตามหัวคิ้ว... ตามที่เคยถามอาจารย์ว่า ทำปฏิบัติของน้อง คนหนึ่ง เหมือนกดไปตามเนื้อตัว และอาจารย์บอกว่า ลมในตัวเยอะ ทำให้การออกท่าทางเป็นไปตามการรักษา ซึ่งเดี๋ยวเราก็ จะเจอแบบนั้น... วันนั้นวันที่สี่แล้ว ความเคร็ดขัดยอกหายไปหมด เวลาเดินขึ้นๆ ลงๆ บันได ก่อนฝึกจะรู้สึกจะไม่สะดวก... แต่ตอนนี้ สบายจริงๆ เบาทัวเลย...”

คุณอัญชลี หาญศิริชัย - 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

หลักสูตรพื้นฐาน



รับจำนวนจำกัด รุ่นละ 10 คน สมัครและชำระเงินก่อน ได้สิทธิ์ก่อน

(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.-บ./หลักสูตร 2 วัน รวมมือเที่ยง (อาหารสุขภาพ+ผลไม้) 2 มื้อ และน้ำดื่มตลอดการอบรม

วิธีชำระค่าอบรม: โอนเงินเข้าบัญชี ธนาคารกรุงเทพ สาขาซอย เซ็นทรัล พระราม 3

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

กรุณาส่ง ใบสมัคร และ หลักฐานการโอนเงิน มาที่:

LINE: **NawaChiOne** หรือ Email: **NawaChiOne@gmail.com**

★ หลังส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน หากไม่ได้รับแจ้งยืนยันตอบรับการเข้าอบรมฯ กรุณาติดต่อกลับด้วย ★

กรุณาอ่าน เงื่อนไขการสมัคร จะถือว่าผู้สมัครที่ได้รับการยืนยันเข้าร่วมอบรมฯ รับผิดชอบและยอมรับเงื่อนไขนี้แล้ว

1. หลักสูตรอบรม 2 วันมีเนื้อหาการฝึกต่อเนื่องกัน หากไม่สามารถเข้าอบรมในวันแรกได้ ควรสมัครเข้าอบรมในรุ่นต่อไป
2. หากหลังส่งใบสมัครและชำระเงินเรียบร้อยแล้ว มีเหตุให้ไม่สามารถมาอบรมตามวันที่ได้สมัครไว้ สามารถหาคนแทนได้ หรือขอคืนเงิน หรือเลื่อนไปอบรมในรุ่นต่อไปได้ 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 | LINE: NawaChiOne | E: NawaChiOne@gmail.com

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

- Website: www.NawaChiOne.org/activity | Facebook page: ชุมชนสุขภาพนวชีวัน หรือ ดนตรีปรับพลังชีวิต