



Lampang River Lodge

ค่ายสุขภาพ 3 วัน 2 คืน(GHL302)

สุขภาพดีชีวิที่มีสุข ณ ลำปางริเวอร์ลodge



วันที่ 1 ตรวจเช็คสุขภาพ บรรยายสุขภาพองค์รวม กิน อยู่ คือ?

ภาคเช้า

09.00 การตรวจเช็คสุขภาพเบื้องต้น 9 รายการ
การตรวจธาตุเจ้าเรือนของแต่ละบุคคล (ดิน น้ำ ลม ไฟ)
บรรยายการใช้ชีวิตอย่างไรให้ปลอดภัยโรคปลอดภัย,
อาหารสุขภาพ: กิน อยู่ คือ และ บริการอาหารเที่ยง

ภาคบ่าย

13.30 นวดไทยได้อย่างไร สาธิตการนวดไทยเพื่อการรักษา (1 ชั่วโมง)
การฝึกจิตพิชิตโรค อาหารว่าง
เสวนาประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพ
อาหารเย็น และ พักผ่อน



วันที่ 2 ฝึกพลังลมปราณ กินให้เกิดคุณประโยชน์

ภาคเช้า

09.00 ไร่ไท่เก๊กฝึกลมปราณ (1 ชั่วโมง)
เดินชมสวนสมุนไพรและรู้จักสมุนไพร
อาหารดีมีคุณค่า (กินอะไรและกินอย่างไร)
รับประทานอาหารเที่ยง

ภาคบ่าย

13.30 การฝึกฤกษ์ตัดตน
สาธิตการรักษาโรคด้วยแพทย์แผนไทย
อาหารว่าง
การใช้ไม้พลองและ ผ้าขาวม้าเพื่อการยืดเหยียดร่างกาย
รับประทานอาหารเย็น และ พักผ่อน



วันที่ 3 คุณประโยชน์การใช้สมุนไพร อาหารเป็นยา

เช้า เดินชมสวนสมุนไพรและรู้จักประโยชน์พืชสมุนไพร
การใช้สมุนไพรเป็นอาหารและยาประจำบ้าน
ถามตอบปัญหาสุขภาพ และรับประทานอาหารเที่ยง
จบรายการ



รวม:

- ห้องพักลำปางริเวอร์ลodge 2 คืน
- ค่าวิทยากร
- ค่าอาหารเพื่อสุขภาพทุกมื้อที่ระบุในโปรแกรม

ไม่รวม:

- กิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่ได้ระบุในโปรแกรม
- อาหารมื้ออื่น ๆ ที่ไม่ได้ระบุไว้ในโปรแกรม
- เครื่องดื่ม, อาหารว่าง และทิป

หมายเหตุ:

- ผู้ร่วมกิจกรรมขั้นต่ำสองท่านขึ้นไป สำหรับทริปนี้
- เวลาและลำดับโปรแกรมทัวร์ สามารถปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และเหตุสุดวิสัยต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นหน้างาน ผู้เดินทางควรตระหนักว่าอาจเดินทางกลับถึงที่พักเกินเวลาที่กำหนดได้ ฉะนั้นขอให้ท่านเผื่อเวลาในการเดินทางและเวลากลับถึงที่พัก เอาไว้เพื่อสถานการณ์ฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นด้วย
- หลังชำระค่าบริการ ไม่สามารถยกเลิกหรือเรียกร้องเงินคืน ไม่ว่าจะบางส่วนหรือทั้งหมดได้

จำนวนท่าน	ราคาต่อท่าน	พักเดี่ยวจ่ายเพิ่ม ท่านละ
2 ท่าน	7,950.-บาท	1,600
3-5 ท่าน	6,850.-บาท	1,600
6-15 ท่าน	5,400.-บาท	1,600