

ที่ IGET 610202 / 103

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษเขต ๑  
รับที่..... ๒๐๗๖

14 กุมภาพันธ์ 2561 ที่ 2.0 ก.พ. 2561 เวลา 14.๑7 น.

อก.  กก.  บค.  นผ.  สกค.  
 สสน.  สท.  สล.  นท.

เรื่อง ขอเชิญส่งบุคลากรร่วมอบรมและขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการพัฒนาสุขภาพะทางกาย จิตใจและจิตสำนึก เพื่อสร้างคุณค่าใหม่ในยุคประเทศไทย 4.0

เรียน ผู้อำนวยการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 1

ศูนย์วิจัยงานบุคคล  
เลขที่รับ..... 146 วันที่ 20 ก.พ. 61  
เวลา..... กี่โมง


- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. รายละเอียดโครงการ
  2. ใบสมัคร
  3. ประวัติวิทยากร

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพมนุษย์แห่งประเทศไทย ดำเนินงานด้านการวิจัย พัฒนา และจัดฝึกอบรมหลักสูตรต่างๆ เพื่อเพิ่มศักยภาพเยาวชน บุคลากรทั้งภาครัฐและเอกชนในทุกมิติมาอย่างยาวนาน ตระหนักถึงผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ต่อวิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อ และความมั่นคงทางจิตใจของบุคคล อันส่งผลต่อบริบทในการขับเคลื่อนประเทศตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0 ทั้งนี้ สถาบันฯ พบว่า หากหน่วยที่เล็กที่สุด คือ ตัวบุคคล มีความพร้อม ความสมดุลทั้ง ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ย่อมทำให้การพัฒนาสังคมในระดับครอบครัว ระดับองค์กร และระดับประเทศมีความเข้มแข็ง ตอบสนองทุกการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเต็มศักยภาพ

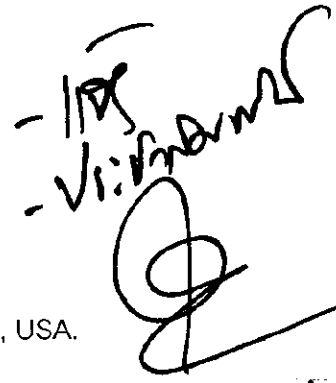
สถาบันฯ จึงต้องการเป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันให้ผู้ขับเคลื่อนนโยบายมีความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ สามารถจัดการกับภาวะความเครียด เตรียมพร้อมสำหรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ผ่านรูปแบบการฝึกอบรม “โครงการพัฒนาสุขภาพะทางกาย จิตใจและจิตสำนึก เพื่อสร้างคุณค่าใหม่ในยุคประเทศไทย 4.0” (๑๐๓ ชั่วโมง)

จึงขอเรียนเชิญหน่วยงานของท่านส่งบุคลากรเข้าร่วมอบรมและขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์โครงการดังกล่าว จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

รับท. นอ. สท. ๑๐.๑  
ติดต่อโปรดพิจารณาเอกสารแนบและติดต่อมหาวิทยาลัย  
ทางอีเมล โทร ๐๖ ๒๔๔ ๕๘๒

  
(นายพิเชษฐ์ ตั้งพิทักษ์ไกร)  
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ  
๒๑ ก.พ. ๖๑

ขอแสดงความนับถือ  
  
Ittikorn Wattana  
(ศาสตราจารย์พิเศษ ดร. อิทธิกร วัฒนนะ)  
ประธานกรรมการบริหารสถาบันฯ

  
- 1/15  
- 1/15  
- 1/15

International Vice Chancellor, YSAM University ,Florida, USA.

ผู้ประสานงาน เปรมมา มะสูงเนิน นายสุรชาติ บุญปอง  
ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานบุคคล  
โทรศัพท์ 062 445 4582, 061 614 1938  
โทรสาร 0 2006 5661  
อีเมล igetthai2010@gmail.com

ว่าที่ร้อยตรี  
(ทวีศักดิ์ นามศรี)  
ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต ๑

21 ก.พ. 2561

## โครงการพัฒนาสุขภาพทางกาย จิตใจและจิตสำนึก เพื่อสร้างคุณค่าใหม่ในยุคประเทศไทย 4.0 Empowering Body, Mind and Consciousness: Creating New Condition Values for Thailand 4.0

### หลักการและเหตุผล

ทรัพยากรมนุษย์ในยุค "ประเทศไทย 4.0" นั้น นอกจากต้องมีความรู้ ความเชี่ยวชาญในงานแล้ว ยังต้องมีความรับผิดชอบ มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มีความสัมพันธ์เข้ากับผู้อื่นได้ดี มีอัตราต่ำ ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง มีความคิดสร้างสรรค์ และใฝ่เรียนรู้ตลอดชีวิต

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แห่งประเทศไทย ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในมิติเชิงคุณภาพ โดยเริ่มต้นที่การเสริมสร้างสุขภาพทางกาย จิต และจิตวิญญาณ ให้อยู่ในภาวะสมดุล เพราะในสภาพสังคมปัจจุบันเราต้องเผชิญปัญหาหลายมิติ ทั้งภาระงาน ภาวะครอบครัวและเศรษฐกิจ จึงนำไปสู่ภาวะความเครียด และปัญหาสุขภาพ ส่งผลให้สมรรถนะในการทำงานลดลง จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาคุณค่าภายในของแต่ละบุคคล ให้ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าภายในที่ติงามของตน ยอมรับความแตกต่าง รวมถึงล่วงรู้ว่าเราจะใช้ชีวิตให้มีความสุขและมีคุณค่าได้อย่างไรในยุค Thailand 4.0 ที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจการก่อกำเนิดและตัวตนที่แท้จริง (The real SELF)
2. เพื่อความเข้าใจในความสอดคล้องกลมกลืน (Harmony) ระหว่างตนเอง ผู้ร่วมงานและสังคม จากการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตัวเอง
3. เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของสุขภาพกาย จิต และจิตสำนึก อย่างสอดคล้องกลมกลืนจากภายในสู่ภายนอก (Inside Out)
4. เพื่อเพิ่มพลังการเยียวยารักษาตนเองด้วยศาสตร์แห่งโยคะสมาธิ การเชื่อมโยงสุขภาพกาย สมอง จิตใจ จิตสำนึกและจิตเหนือสำนึก
5. เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การพัฒนาสุขภาพกาย จิตและจิตสำนึก

จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการและกลุ่มเป้าหมาย รับสมัคร จำนวน 30 คน

- บุคลากรทางการศึกษา ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่และบุคลากรของกระทรวงศึกษาธิการ
- บุคลากรทางการแพทย์ พยาบาลและบุคลากรของกระทรวงสาธารณสุข
- ข้าราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- องค์กรภาคเอกชนและประชาชนผู้สนใจทั่วไป

### รูปแบบการจัดกิจกรรม

บรรยาย ฝึกปฏิบัติ เพื่อเชื่อมโยงระบบสมอง ความคิด จิตใจและจิตสำนึก

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เข้าใจการก่อกำเนิดชีวิตและตัวตนที่แท้จริง
2. เข้าใจและตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ความสัมพันธ์ของตนเองต่องานและความรับผิดชอบต่อสังคม
3. สามารถเยียวยารักษาตนเองได้ โดยสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกาย สมอง จิตใจ จิตสำนึกและจิตเหนือสำนึก
4. เข้าถึงความสัมพันธ์ของกาย จิตใจและจิตสำนึก ปรับกระบวนการคิด เปลี่ยนกระบวนการกระทำ เป็นวิถีคุณธรรมเพื่อสร้างคุณค่าในยุค 4.0
5. เกิดเครือข่ายการพัฒนาทาง จิตใจและจิตวิญญาณ

## วันเวลา สถานที่อบรมและที่พัก

วันเสาร์-อาทิตย์ที่ 24-25 มีนาคม 2561

ณ ศูนย์นวัตกรรมการฝึกอบรม เลิฟ เขาใหญ่ (LERV Khaoyai) ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

## วิทยากร

### ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.อิทธิกร วัฒนนะ

- รองอธิการบดี (International Vice Chancellor) ผู้อำนวยการหลักสูตร ผู้สอน ที่ปริกษาคณะปริญญาโทของ Yoga-Samskrutham University, Florida, USA.
- รองประธานและผู้ประสานงานประจำประเทศไทยขององค์การระหว่างประเทศเพื่อการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ (Interstate Sigfa Health Organization., Ind., New York, USA.
- คนไทยคนแรกที่ได้รับแต่งตั้งให้เป็นศาสตราจารย์พิเศษ Fellow of Oxford Leadership Academy, England
- ที่ปรึกษาโครงการเพิ่มโอกาสและความเสมอภาคทางการศึกษา องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO)

### ดร.แก้วกาญจน์ จูเจริญ

- อาจารย์คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ประธานฝ่ายวิชาการ สถาบันส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แห่งประเทศไทย

## ผู้จัดการและประสานงานโครงการ

นางสาวเปรมมา มะสูงเนิน

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แห่งประเทศไทย

โทรศัพท์ : 06-2445-4582, 06-1614-1938 โทรสาร : 0-2006-5661

อีเมล : igetthai2010@gmail.com

## ค่าลงทะเบียน

3,000 บาท ต่อท่าน (อัตรานี้เป็นค่าวิทยากร อาหาร ที่พัก ตลอดการอบรม ไม่รวมค่าเดินทางและภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%)

ชำระค่าลงทะเบียน โดยโอนเงินเข้าบัญชี

ชื่อบัญชี สถาบันส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

ธนาคารกรุงไทย สาขาสวนพลู เลขที่ 182-6-000019-4

פקชึบสมัคร์และไปโอนเงินมาที่โทรสารหมายเลข 0-2006-5661 หรือ Email : igetthai2010@gmail.com

## กำหนดการและหัวข้อการฝึก (Program)

### วันที่ 1

- 10.00-10.30 สุขสบายผ่อนคลายก่อนการเรียนรู้  
(Relaxation of Body & Mind Before Learning by doing)
- 10.30-12.30 เรียนรู้ เข้าใจการก่อกำเนิดชีวิตและตัวตนที่แท้จริง (The Real SELF) และพลังต้นกำเนิด  
(Supreme Source of Energy)
- 12.30-13.30 อาหารกลางวัน-มังสวิรัต (Lunch-Vegetarian Food)
- 13.30-15.30 ขั้นตอนการฝึกสมาธิจิตเพื่อเข้าสู่ความสงบ ล้างพลังงานลบ  
(Step by Step of Meditation for Cleansing Waste thought)
- 15.30-16.00 ฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มพลังการเยียวยารักษาโรคภัยด้วยตนเอง  
(Meditation as a Medicine for SELF Healing)
- 16.00-17.00 ค้นหาคุณค่า ความดีงามภายในเพื่อจัดการปัญหาและสร้างความสำเร็จเฉพาะบุคคล
- 18.00-19.00 อาหารเย็น-มังสวิรัต (Dinner-Vegetarian Food)
- 19.00-20.30 นวัตกรรมการเยียวยารักษาด้วยพลังชีวิตที่ได้ผล  
(Best Practice of Innovative Healing with Life Energy)

### วันที่ 2

- 06.00-07.00 ฝึกปฏิบัติสมาธิจิต (Meditation Practice)
- 07.00-08.00 โยคะเมตตาคิตเพื่อสุขภาพกาย สมอง จิตใจ และจิตสำนึก  
(Yogic Exercise for Healthy Body, Brain, Mind & Spirit)
- 08.00-09.00 อาหารเช้า-มังสวิรัต (Breakfast-Vegetarian Food)
- 09.00-10.00 เหตุแห่งการปรับเปลี่ยน เวลาที่เหมาะสม และผลลัพธ์ที่งดงาม
- 10.00-11.30 พลัง 8 ประการ กลยุทธ์สู่ความสุขและความสำเร็จ  
(8 Powers for Successful and Happy Life)
- 11.30-12.30 ฝึกสมาธิระดับลึกเพื่อสร้างพลังการเยียวยารักษาตนเอง  
(Deep Meditation for SELF Healing Power)
- 12.30-13.30 อาหารกลางวัน-มังสวิรัต (Lunch-Vegetarian Food)
- 13.30-15.00 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาสุขภาพทางกาย จิตใจและจิตสำนึกอย่างสอดคล้องกลมกลืน  
จากภายในสู่ภายนอก (Inside Out)
- ปิดการอบรม  
(บริการอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างการอบรมทั้งช่วงเช้าและช่วงบ่าย)

หมายเหตุ กำหนดการอบรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม โดยคำนึงถึงผู้เข้ารับการอบรมเป็นสำคัญ

ใบสมัคร

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว) .....

Fullname (Mr./Mrs./Miss) .....

ชื่อเล่น ..... เกิดวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. .... อายุ ..... ปี

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ .....

..... โทรศัพท์ .....

มือถือ ..... Line ID ..... Email Address.....

ตำแหน่งปัจจุบัน .....

สถานที่ทำงาน .....

ที่ทำงานตั้งอยู่ที่ .....

โทรศัพท์ ..... ต่อ..... โทรสาร .....

ข้าพเจ้าขอสมัครเข้าร่วมกิจกรรมกับสถาบันส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามรายละเอียด ดังนี้

หลักสูตร .....

วันที่ ..... ค่าลงทะเบียน ..... บาท

ชำระค่าลงทะเบียนการอบรมโดย

- โอนเข้าบัญชีสถาบันส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์  
ธนาคารกรุงไทย ประเภทกระแสรายวัน สาขาสวนพลู เลขที่ 182-6-00019-4

ลงชื่อ ..... ผู้สมัคร

(.....)

โปรดออกใบกำกับภาษีในนาม .....

ที่อยู่ .....

เลขประจำตัวผู้เสียภาษี .....

ค่าธรรมเนียมรวมภาษีมูลค่าเพิ่ม เป็นเงิน ..... บาท (.....)

กรุณา Fax ใบสมัครและหลักฐานการชำระเงินมาที่ โทรศัพท์/โทรสาร 0-20006-5661

Email : igetthai2010@gmail.com / Line ID : igetthai

**Professor Dr. Ittikorn Wattana ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.อิทธิกร วัฒนะ**  
**Ph.D. Alternative Medicine, Ph.D. Political Economy,**  
**D.Sc. International Services Business Management**

ดร.อิทธิกรผ่านการศึกษาระดับปริญญาตรี โท และเอก และการศึกษาอบรมพิเศษทั้งในประเทศและต่างประเทศในทวีปเอเชีย อเมริกา ยุโรป ออสเตรเลีย เช่น ปริญญาเอกด้านการแพทย์ทางเลือกจากสหรัฐอเมริกา ปริญญาเอกด้านเศรษฐศาสตร์การเมืองจากประเทศออสเตรเลีย ปริญญาเอก International Services Business Management จาก NEU

ศาสตราจารย์ ดร.อิทธิกร วัฒนะ ดำรงตำแหน่งประธานกรรมการบริหารสมาคมส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แห่งประเทศไทย และศูนย์นวัตกรรมการศึกษาอบรม Life Energy Retreat Valley เขาใหญ่ เป็นผู้คิดค้นและเจ้าของลิขสิทธิ์ทางปัญญาวัตกรรมการเรียนการสอนภาษาอังกฤษแบบใหม่ (Innovative System for Learning English-**It's easy!**)

รองอธิการบดี (International Vice Chancellor) ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาเอก ผู้สอน และที่ปรึกษาคณาจารย์นิพนธ์ของ Yoga Samskrutham University, Florida, USA.

รองประธานและผู้ประสานงานประจำประเทศไทยขององค์การระหว่างประเทศเพื่อการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ (Interstate Sigfa Health Organization., Ind. New York, USA).

เป็นคนไทยคนแรกที่ได้รับแต่งตั้งให้เป็นศาสตราจารย์พิเศษ Fellow of Oxford Leadership Academy, England เป็นที่ปรึกษาโครงการเพิ่มโอกาสและสร้างความเสมอภาคทางการศึกษา องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO)

**Prof. Dr. Ittikorn Wattana, An Innovative Researcher of Our Time**

A Thai Science of Life innovator, healer and therapist of Innovative acclaim in the field of Innovative Integrated Medicine,

The Best Presenter in International Conference

Creator & Program Director, Innovative Oriental Medicine, College of Oriental Medicine, Rangsit University, Thailand

Fellow of Oxford Leadership Academy, England,

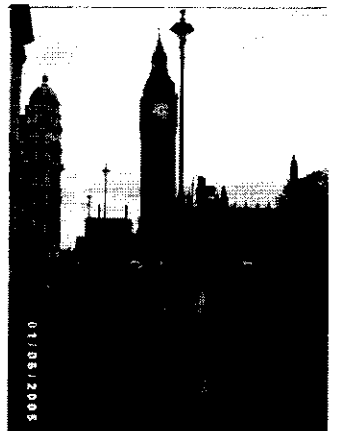
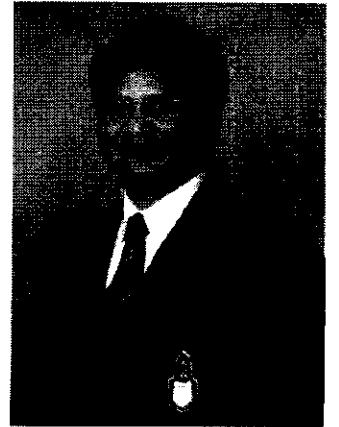
Vice President, Interstate Sigfa Health Organization, Inc., New York, USA.,

Advisor with the UN Joint Program on Integrated Highland Livelihood Development of the UNESCO,

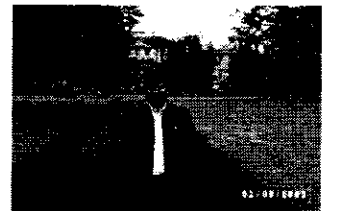
President of Human Resource Development Institute of Thailand,

Founder of the Association of Gifted Education of Thailand,

Founder-Creator and Franchisor of the Innovative System for Learning English **It's easy!**



London, England



Oxford, England



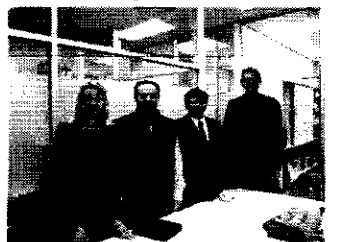
California, USA



London, England



Melbourne, Australia



Adelaide, Australia.



Singapore



Vietnam



Kuala Lumpur, Malaysia



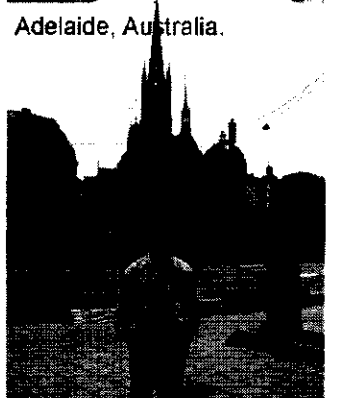
Taipei, Taiwan



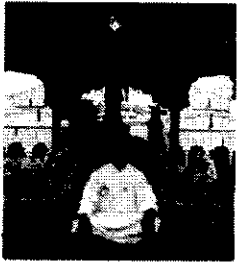
Mumbai, India



Bengaluru, India



Stockholm, Sweden



# พัฒนาสุขภาพทางกาย จิตใจ และจิตสำนึก เพื่อสร้างคุณค่าใหม่ในยุคประเทศไทย 4.0



*Empowering Body, Mind and Consciousness  
: Creating New Condition Values for Thailand 4.0*



@ เลิฟ เอนเนอร์ยี (@LEREI' KhaoYai)

เลิฟ เอนเนอร์ยี  
Life Energy Retreat Valley-KhaoYai

Life Energy Retreat Valley-KhaoYai

เสาร์ - อาทิตย์ที่ 24-25 มีนาคม 2561

การพัฒนาสุขภาพทางกาย จิตใจและจิตสำนึก เพื่อสร้างคุณค่าใหม่ในยุคประเทศไทย 4.0 เป็นศาสตร์และศิลป์ของการเชื่อมโยงและหลอมรวมพลังของร่างกาย จิตใจ และจิตสำนึกแห่งตน (SELF) เข้ากับพลังจิตเหนือสำนึกต้นกำเนิดสูงสุด (Supreme Source of Conscious Energy) โดยการยกระดับจิตสำนึกให้สูง สภาวะจิตผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ในขณะที่ร่างกายปฏิบัติภารกิจประจำวันตามปกติ แม้ว่าจะมีความคิดที่เป็นลบเข้ามารบกวน ก็สามารถปรับให้เป็นพลังทางบวก เกิดความสุขสงบ ความพอใจและเกิดปิติสุข นำไปสู่ความสอดคล้องกลมกลืนในความสัมพันธ์ เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก (inside out)

เป็นวิธีการที่เป็นวิทยาศาสตร์ที่เหมือนกับการต่อกระแสไฟฟ้าเข้าไปในขดลวดที่พันรอบแท่งเหล็กธรรมดา ทำให้แท่งเหล็กนั้นมีพลังแม่เหล็ก (Magnetic) ทำนองเดียวกันเมื่อเราสามารถเชื่อมโยงกระแสจิตและความคิดเชิงบวกเข้ากับแหล่งพลังงานต้นกำเนิด (Supreme Source of Energy) จะสามารถดึงดูดพลังมหัศจรรย์จากธรรมชาติ เข้าสู่ระบบประสาทไปกระตุ้นต่อมไร้ท่อให้หลั่งฮอร์โมนและเอ็นไซม์ที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตให้พอเพียงและสมดุล สร้างพลังความสงบสุขและปิติสุข เกิดการปรับสมดุลของระบบต่าง ๆ ในร่างกายสามารถเชี่ยวชาญโรคร้ายต่าง ๆ อย่างง่าย ๆ ได้ด้วยตนเอง



## กำหนดการและหัวข้อการฝึก (Program)

### วันที่ 1 (เสาร์)

- 10.00-10.30 สุขสบายผ่อนคลายก่อนการเรียนรู้  
(Relaxation of Body & Mind Before Learning by doing)
- 10.30-12.30 เรียนรู้ เข้าใจการก่อกำเนิดและตัวตนที่แท้จริง  
(The Real SELF) และพลังงานต้นกำเนิด (Supreme Source of Energy)
- 12.30-13.30 อาหารกลางวัน-มังสวิรัต (Lunch-Vegetarian Food)
- 13.30-15.00 ขั้นตอนการฝึกสมาธิจิตเพื่อเข้าสู่ความสงบ  
ล้างคลื่นพลังงานลบ (Step by Step of Meditation for  
Cleansing Waste Thought)
- 15.00-15.45 ฝึกสมาธิเพื่อเพิ่มพลังการเชี่ยวชาญรักษาโรคร้ายด้วยตนเอง  
(Meditation as a Medicine for SELF Healing)
- 16.00-17.30 ค้นหาคุณค่า ความดีงามภายในเพื่อจัดการปัญหา  
และสร้างความสำเร็จเฉพาะบุคคล
- 18.00-19.00 อาหารเย็น-มังสวิรัต (Dinner-Vegetarian Food)
- 19.00-20.30 นวัตกรรมการเชี่ยวชาญรักษาด้วยพลังชีวิตที่ได้ผล  
(Best Practice of Innovative Healing with Life Energy)

### วันที่ 2 (อาทิตย์)

- 06.00-07.00 ฝึกปฏิบัติสมาธิจิต (Meditation Practice)
- 07.00-08.00 โยคะเมตตาจิตเพื่อสุขภาพกาย สมอจ จิตใจ และจิตสำนึก  
(Yogic Exercise for Healthy Body, Brain, Mind & Spirit)
- 08.00-09.00 อาหารเช้า-มังสวิรัต (Breakfast-Vegetarian Food)
- 09.00-10.00 เหตุแห่งการปรับเปลี่ยน เวลาที่เหมาะสม และผลลัพธ์ที่งดงาม
- 10.00-11.30 พลัง 8 ประการ กลยุทธ์สู่ความสุขและความสำเร็จ  
(8 Powers for Successful and Happy Life)
- 11.30-12.30 ฝึกสมาธิระดับลึกเพื่อสร้างพลังการเชี่ยวชาญรักษาตนเอง  
(Deep Meditation for SELF Healing Power)
- 12.30-13.30 อาหารกลางวัน-มังสวิรัต (Lunch-Vegetarian Food)
- 13.30-15.00 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาสุขภาพทางกาย จิตใจ และ  
จิตสำนึกอย่างสอดคล้องกลมกลืนจากภายในสู่ภายนอก  
(Inside Out)

(บริการอาหารว่างช่วงเช้าและบ่าย น้ำสมุนไพร ชา กาแฟ บริการตลอดวัน)



ค่าลงทะเบียน ท่านละ 3,000 บาท

รับจำนวนจำกัด และโปรดสำรองที่นั่งล่วงหน้า



สมัครได้ที่ สถาบันส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์แห่งประเทศไทย

Tel. 062 445 4582, 061 614 1938 Fax 02006 5661

Email : igethai2010@gmail.com บัญชี ช.ก.พ.ช 182 6 00019 4

