

Global Wellness Day Thailand

ร่วมฉลอง

Global Wellness Day 2021

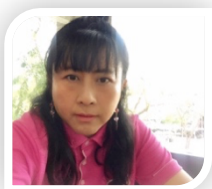
กิจกรรมสุขภาพอะดีออนไลน์

เสาร์ที่ 12 มิถุนายน 2564

เวลา 09.00 – 15.00 น.

"One day can change your whole life"

09.00 – 09.03 Global Wellness Day **คือวันอะไร** – ภัททิราพร เขียวสนั่น (ผู้ดำเนินรายการร่วม)



ประสบการณ์และความหลงรักในสายงานสปา ความงาม การแพทย์แผนไทย และการดูแลสุขภาพของค์รวมมากกว่า 15 ปี ด้วยความเชื่อที่ว่าสุขภาพอะดีเริ่มต้นจากการดูแลสุขภาพประจำวันของเรานั้นเอง

09.03 – 09.05 **เปิดการสนทนา** – แอนดรู แจ็คคา GWD Ambassador ประเทศไทย



09.05 – 09.30 **Gentle Mindfulness Flow** – ศรีสุดา แจ้งประยูร : Yoga Teacher (RYS 200 hrs.) และ Spa therapist



เป็นคลาสที่นำพาผู้ฝึกได้เข้ามาสำรวจการเคลื่อนไหวของกาย จิตใจ ที่สอดประสานกับลมหายใจอย่างมีสติ ในการฝึกผู้ฝึกจะมีสติรับรู้ ณ.ปัจจุบันขณะ ช่วยส่งผลให้ผู้ฝึกได้เชื่อมโยงและเห็นการเคลื่อนไหวของกาย ลมหายใจ และรับรู้ถึงความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน เป็นคลาสที่ส่งผลให้ผู้ฝึกพร้อมที่จะฟังเสียงความต้องการของร่างกายและเสียงภายในใจของตนเอง



09.30 – 10.00

มาเปลี่ยนเพื่อสุขภาพที่ดีด้านโรคที่เกิดจากพฤติกรรม (Wellbeing Challenge for Lifestyle Diseases) ร่วมสนทนากับโค้ชเบงค์ ชีระ ยูทูบเบอร์คนดัง



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันของเราไม่ได้ยากถ้าเรามีความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะเปลี่ยน (CHANGE) เรื่องที่เราคิดว่ายากจะกลายเป็นเรื่องง่ายและเปลี่ยนให้เรามีชีวิตที่มีสุขภาพดีและมีความสุข

10.00 - 10.30

เอาชนะกายป่วย ด้วยใจเปี่ยมพลัง (The Power of the Heart in overcoming Illness) - เชื้อมพร แสงสุวรรณ Fntp (Certified Functional Nutritional Therapy Practitioner) และผู้อำนวยการแบรนด์ Sukina



ประสบการณ์การเอาชนะโรคมะเร็งต่อมไทรอยด์ด้วยการเปลี่ยนแปลงอาหารและการใช้สติบำบัด ซึ่งเมื่อหายจากโรคมะเร็ง ก็พบว่าภายในจิตใจเปลี่ยนแปลงไป สู้การเป็นคนที่มีความตั้งใจเข้มแข็งมุ่งมั่น และอยากเผยแพร่เรื่องการดูแลสุขภาพให้คนอื่นได้ประโยชน์ จึงต่อยอดสู่การเป็น Fntp หรือผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารสุขภาพเฉพาะบุคคล ของแบรนด์ Sukina

10.30 – 11.00

Stress Management Guided Workshop - Stress Management Guided Workshop - ครูซาบรีน่า อาสุยา Holistic Therapy Special ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพองค์รวมและเจ้าของบริษัท Journey to Love Co., Ltd. **(ผู้ดำเนินรายการร่วม)**



ความเครียดส่งผลต่อภูมิคุ้มกัน และทำให้เรามองไม่เห็นหนทางออก พบกับเวิร์กชอป 30 นาทีที่จะมาช่วยคุณลดความเครียด เพิ่มความกระฉ่างใสเพื่อก้าวไปสู่อนาคตของคุณ คลาสนี้นำเสนอโดยครูซาบรีน่า ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพองค์รวมและเจ้าของบริษัทสัมมนาด้านชีวิต Journey to Love Co., Ltd. ซาบรีน่าได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้คนที่ทุกข์ทรมานให้เขามีความสุขมากขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น ผ่านการใช้กระบวนการและศาสตร์แพทย์ทางเลือกต่างๆ รวมถึง เจริญโยคะสมาธิ และอื่นๆ อีกมากมาย



11.00 – 11.15 **Healing with Sound** - กัลยาณี มาตย์เถื่อน Wellness practitioner



ทำงานด้านสปากว่า 20 ปี มีความหลงใหลในการใช้ศาสตร์บำบัดด้วยวิธีผสมผสานไทย โยคะ และ คลื่นเสียงไปพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ฉันเชื่อว่า การมีสุขภาพที่ดีนั้นสำคัญทั้งร่างกายและจิตใจ ที่มั่นคงและสมดุล

11.15 – 11.30 **ฤๅษีตัดตน - ดัดกาย สบายตัว (Rusie Dat Ton: Self-Stretching for Self-Healing) -**



คุณสุทธิรักษ์ สิทธิสุนทร และคุณจุฬาลักษณ์ เศรษฐกร ผู้บริหาร

โรงเรียนไอทีเอ็มवादไทยโบราณ และ เชียงใหม่ สปา มंत्रา

ร่วมดัดกาย สบายตัวอย่างซ้ำๆ เพื่อสร้างความสมดุล ความผ่อนคลาย และ ส่งเสริมสุขภาพะทั้งกายและใจ จากผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ด้านการแพทย์แผนไทยและผู้ที่คร่ำหวอดในอุตสาหกรรมสุขภาพ สปา และสุขภาพะองค์รวมมาหลายปี

11.30 – 12.00 **เครื่องดื่มสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน (Immunity Boosting Beverages)** ผศ. บุญญารักษ์ ชาลีผาย



อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ผู้เชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ด้านการแพทย์แผนไทย

สูตรเครื่องดื่มจากสมุนไพรง่าย ๆ แต่เปี่ยมไปด้วยพลังและประโยชน์ ช่วยปรับสมดุลและ และสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน

12.00 – 12.30 **Healthy Cooking ชวนเข้าครัวทำอาหารไทยเพื่อสุขภาพ** โดยวาสนา ไชคเกรียงไกร



สุวรรณลัดดา เชฟ home dining และสอนทำอาหารไทยให้กับชาวต่างชาติในเว็บไซต์

Withlocals

มาร่วมทำอาหารไทยเพื่อสุขภาพได้ง่ายๆ โดยใช้ส่วนผสมมะพร้าวและน้ำมันมะพร้าว

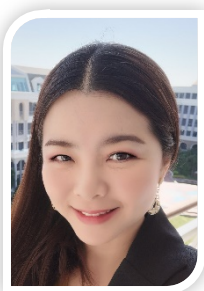
12.30 – 13.00



Benefit of Pet: Anyone can Benefit - รศ.ดร. วัฒนสิทธิ ศิริวงศ์ รองคณบดีด้านวิชาการ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้เชี่ยวชาญด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและการประเมินความเสี่ยง

ประโยชน์ของการบำบัดจากสัตว์เลี้ยง มาฟังวิธีที่คุณและครอบครัวสามารถใช้ประโยชน์จากสัตว์เลี้ยงที่น่ารักของคุณ

13.00 – 13.30



Kids and Family Wellbeing - อรพรรณ สิริวงศ์ไพบูลย์ Children and Family Mindfulness Specialist

เด็กในยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลมีบทบาทมากในการดำรงชีวิตและเทคโนโลยีต่างๆ นั้น มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทักษะที่สำคัญนอกเหนือไปจากทักษะความรู้ทางวิชาการก็คือทักษะของการพัฒนาโลกภายในจิตใจให้แข็งแรง เพราะความมั่นคงภายในจิตใจเป็นรากฐานที่สำคัญของ Growth Mindset หนึ่งในทัศนคติสำคัญที่จะทำให้เด็กสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง มีความสุข และยั่งยืน

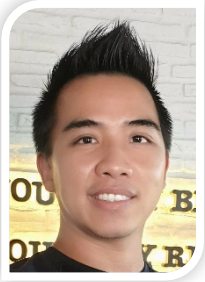
13.30 – 14.00



ทฤษฎีเชื้อโรคและพื้นที่ (Germ & Terrain Theory) - สุวรรณ รัตนเสถียร Certified Aromatherapist, MD, MakeScents Ltd.

ทฤษฎีเชื้อโรคและพื้นที่ – ประวัติศาสตร์ที่ผ่านมาได้สอนเราว่า “พื้นที่” หรือสภาพแวดล้อมภายในร่างกายมนุษย์สำคัญกว่า “เชื้อโรค” เมื่อเราเผชิญกับเชื้อโรค อาการป่วยเกิดจากระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอและด้อยประสิทธิภาพหรืออาการเป็นพิษในร่างกายจึงทำให้ไม่สามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ ในขณะที่โควิด-19 ทำให้พวกเราหลายคนรู้สึกกลัวและวิตกกังวล ทำไมเราไม่ใช้โอกาสนี้เรียกคืนสุขภาพร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ด้วยสมุนไพร สารสกัดจากพืชและน้ำมันหอมระเหยที่ส่งผลต่อการกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันร่างกายต่อต้านเชื้อไวรัสและต่อต้านการอักเสบ

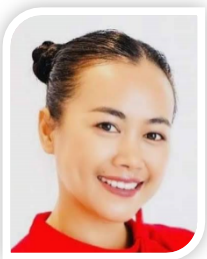
14.00 – 14.30



Integrated Body and Mind Exercise - โค้ชชุน (ยศธร คงสม) Mobility Trainer และ Yoga Instructor - ผู้เชี่ยวชาญด้านออกกำลังกาย ผสมผสานการใช้ทางร่างกายและจิตใจเข้าด้วยกัน และการเพิ่มความยืดหยุ่น

โปรแกรมการออกกำลังกายนี้ จะใช้จิตใจและร่างกายให้สนับสนุนกัน ทำให้คุณสามารถโฟกัสและมีสมาธิกับร่างกาย พร้อมทำให้คุณได้รู้จักและเรียนรู้ร่างกายของคุณมากขึ้น เป้าหมายของโค้ชชุน คือการสร้างและสอนโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยให้ผู้คนมีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้นและสามารถใช้ชีวิตตามที่ปรารถนา

14.30 – 15.00



Financial Wellbeing - ชนาภัทร์ ขำเครือ Spa Development Manager, SAii Phi Phi Island Village

ชีวิตทางการเงินที่ดีเกี่ยวกับการควบคุมการเงินในแต่ละวันของคุณและมีอิสระในการเลือกสิ่งที่จะช่วยให้คุณมีความสุขกับชีวิต

เพราะเราเชื่อมั่นว่าโดยทั่วไประดับรายได้และทรัพย์สินทางวัตถุของคุณกำหนดความมั่นคงของชีวิตคุณ เนื่องจากบุคคลที่มีรายได้มากอาจอาศัยการดำรงชีวิตในไลฟ์สไตล์ราคาแพงตามรายได้และความสามารถในการมีรายได้ที่มั่นคง

ความมั่นคงไม่ได้ถูกกำหนดโดยจำนวนเงินที่คุณได้รับ – มันเกี่ยวกับวิธีที่คุณเติบโตและประหยัดเงินของคุณเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของคุณ

- ควบคุมการเงินแบบวันต่อวัน เดือนต่อเดือน
- มีความพร้อมในการรับมือกับผลกระทบทุกสถานการณ์ทางการเงิน
- ติดตามผลดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินของคุณ และ
- มีอิสระทางการเงินในการตัดสินใจเลือกที่จะทำให้คุณมีความสุขกับชีวิต

ต้องการสร้างแรงบันดาลใจด้านสุขภาพองค์กรรวม สามารถติดตาม Global Wellness Day (ภาษาอังกฤษ) ไลฟ์สตรีมได้ที่ www.facebook.com/globalwellnessday/ หรือ www.instagram.com/globalwellnessday/ ในวันที่ 12 มิถุนายน 24 ชั่วโมง หรือภาษาไทยได้ที่ Global Wellness Day Thailand www.facebook.com/globalwellnessday/TH หรือ www.instagram.com/globalwellnessday/Thailand



เกี่ยวกับ Global Wellness Day:

ด้วยสโลแกน “หนึ่งวันสามารถเปลี่ยนทั้งชีวิตของคุณได้” เราเฉลิมฉลอง Global Wellness Day ในวันเสาร์ที่สองของเดือนมิถุนายนของทุกปี

Global Wellness Day เป็นโครงการที่จัดขึ้นโดยไม่แสวงหาผลกำไรโดยสิ้นเชิง เป็นโครงการเพื่อสังคมที่เป็นการรวมตัวกันของกลุ่มบุคคลที่อุทิศตนเพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตประจำวันที่ดี จุดประสงค์ของ Global Wellness Day เพียงแค่ถามคำถาม ในหนึ่งวัน.. “คุณคิดว่าคุณจะทำอย่างไรถึงจะมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีชีวิตที่ดีขึ้น” เพื่อเป็นการนำไปสู่การสร้างความตระหนักของแต่ละบุคคล รวมทั้งนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมของ “การใช้ชีวิตประจำวันที่ดี”

เป้าหมายหลักของ GWD คือ:

- เพื่อรับรู้คุณค่าของชีวิตของเรา
- เพื่อหยุดคิดแม้เพียงแค่วันเดียวของปี
- เพื่อปลดปล่อยจากความเครียดของชีวิตในเมืองและนิสัยที่ไม่ดี
- เพื่อสร้างสันติสุขกับตัวเราเอง
- เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่ดีและเพิ่มแรงจูงใจไม่ใช่เพียงแค่วันนี้ แต่สำหรับ 364 วันที่เหลือของปี

Global Wellness Day ก่อตั้งขึ้นในประเทศตุรกี และเริ่มรณรงค์ครั้งแรกในปี 2555 โดยถือเป็นวันแรกของการอุทิศตนเพื่อส่งเสริมการอยู่อาศัยที่ดี ซึ่งขณะนี้ Global Wellness Day ได้รับการยอมรับไปทั่วโลก โดยในปี 2562 Global Wellness Day มีการรวมกันจัดกิจกรรมในแต่ละประเทศกว่า 150 ประเทศ ในสถานที่ต่างๆ กว่า 8,000 แห่งพร้อมกิจกรรมที่หลากหลายตั้งแต่การวิ่งมาราธอน 45K สู่ Zumba และจาก Tai Chi ไปจนถึงการดูแลรักษาเด็กที่ชายแดนไทยและพม่า รวมถึงการไปเยี่ยมเยียนบ้านผู้สูงอายุ

Global Wellness Day จะมีการจัดกิจกรรมทุกเสาร์สัปดาห์ที่สองของเดือนมิถุนายนทุกปี

Global Wellness Day: www.facebook.com/globalwellnessday

Andrew Jacka

Thailand Ambassador

Global Wellness Day

andrew.jacka@globalwellnessday.org



globalwellnessdayTH



globalwellnessday_thailand