

14 ก.ค.59

Golf Companies 10th Years
HotGolf

ANOTHER WINNING SCRIPT.

GOLF COURSES THAI ON FACEBOOK ABOUT US CONTACT US

HOME NEWS EQUIPMENT COURSES&TRAVEL INSTRUCTION LIFESTYLE KIDS MAGAZINE GOLF ON TV

HEALTH

WORLD CLASS PERFORMANCE
913 MORE SPEED. MORE DISTANCE. MORE PERFORMANCE.

มาปลดล็อคความเครียดกับเวิร์กชอป "โยคะหัวเราะ"



ปัจจุบันมีลูกคู่ผ่านเป็นโรดิมส์ซ่าในสังคมมีจำนวนมากขึ้น สาเหตุหลัก เกิดจากความเครียด การหักเหอารมณ์ และความอดทน ซึ่งล้วนส่งผลต่อระบบประสาทและสุขภาพกายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพจิตและร่างกาย และมักพบได้มากในวัยผู้สูงอายุวัยชรา

ปัจจุบันมีลูกคู่ผ่านเป็นโรดิมส์ซ่าในสังคมมีจำนวนมากขึ้น สาเหตุหลัก เกิดจากความเครียด การหักเหอารมณ์ และความอดทน ซึ่งล้วนส่งผลต่อระบบประสาทและสุขภาพกายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพจิตและร่างกาย และมักพบได้มากในวัยผู้สูงอายุวัยชรา

“โยคะหัวเราะ” จัดเป็นศาสตร์ทางด้านโยคะแขนงหนึ่ง ดำเนินวิธีการสอนแบบง่ายๆ – ง่ายๆ ร่วมกันแบบง่ายๆ ในการให้รายละเอียดประกอบกับการฝึกสมาธิแบบโยคะ โยคะศาสตร์แห่งโยคะหัวเราะนี้เป็นการให้รายละเอียดที่ละเอียดมากขึ้น ส่วนใหญ่เน้นความสนุกสนานเพลิดเพลิน ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า เพิ่มทักษะการควบคุมอารมณ์ และกระตุ้นให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น โดยภายหลังจากการฝึกโยคะหัวเราะแล้วผู้เข้าร่วมสามารถผ่อนคลายความเครียดลงได้เร็ว เพียงทำโยคะหัวเราะ 15 นาที ร่างกายจะสามารถผ่อนคลายพลังงานได้เร็วกว่าปกติมากกว่าร้อยละ 30 นาที จึงนับว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยคลายเครียดและเพิ่มความสุขแก่ผู้เข้าร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

และที่งาน Health Expo Thailand 2016 นพ.พรเทพพรและทีมงานวิทยากร ครั้งที่ 1 เน้นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นฐานรากใหญ่สุดในสังคมไทย โดยการจัดกิจกรรมเวิร์กชอป “โยคะหัวเราะ” กิจกรรมที่จะช่วยปลดปล่อยความเครียดและเพิ่มพลังจากโรดิมส์ซ่า โดย สุรศักดิ์ สุวณนง วานิชการผู้เข้าร่วมในศาสตร์โยคะหัวเราะชั้นนำของเมืองไทย โดยเชิญผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมได้...ฟรี! ในงาน Health Expo Thailand 2016 ณ ชั้น 101 ในเขต ศูนย์พลาซ่า สวนรมย์นาคร กรุงเทพฯ

วันเสาร์ที่ 6 สิงหาคม 2559 เวลา 13.00-14.00 น. ณ เวทีกิจกรรม
วันอาทิตย์ที่ 7 สิงหาคม 2559 เวลา 16.00-17.00 น. ณ ลานกิจกรรม 1

โดยวิทยากร สติตาภรณ์เนือของกิจกรรมและชาวกรศึกษาของ Health Expo Thailand 2016 นพ.พรเทพพรและทีมงานวิทยากร
เว็บไซต์
www.HealthExpoThailand.com
www.facebook.com/HealthExpoThailand/
www.instagram.com/HealthExpoThailand/
Twitter: HealthExpoTha
Line ID: @HealthExpo

PREVIOUS ISSUES HotGolf

Vol. 282 ฉบับพิเศษ
ครบถ้วน 12 มิถุนายน
HotGolf
รวมเล่มกว่า 200 หน้า
รวมเล่มกว่า 282 หน้าพิเศษ ครอบคลุม
ทั้งหมด 12 ปี
โดยสาระ HotGolf ที่
อ่านกันได้อีกหลาย
เล่มหนึ่งเล่มขึ้นมา หรือ
สมัครเป็นสมาชิก
หนึ่งเล่ม โทร 02-717-
2477 ต่อ 169, 171
Read More →

MAY 20-22, 2016
ROSE GARDEN HOTEL
YANGON
MYANMAR

MYANMAR
SPORTS & LEISURE EXPO 2016

Designer
Hub

พิกัดถนนพหลโยธิน กม. 5

EVENTS CALENDAR