

กำหนดการ
โครงการอบรมการดูแลสุขภาพกาย ใจ แบบองค์รวม จังหวัดอ่างทอง
ระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙
ณ หอประชุมอำเภอเมืองอ่างทอง

กิจกรรมอบรม วันที่ ๑ (๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๙)

- | | | |
|------------------|---|--|
| ๑๒.๓๐ - ๑๓.๓๐ น. | - | ลงทะเบียน |
| ๑๓.๓๐ - ๑๔.๐๐ น. | - | ประธานกล่าวเปิดการอบรม |
| ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - | การอบรมโดยการบรรยายความรู้ด้านการดูแลสุขภาพกายและใจแบบองค์รวม |
| | - | ให้ความรู้ทำอย่างไรจึงจะทำให้ร่างกายสมดุล พร้อมฝึกปฏิบัติโยคะศาสตร์ |
| | | เพื่อพัฒนาศักยภาพ ร่างกายและจิตใจ ให้แข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้ระบบ |
| | | ประสาททำงานได้ดี ควบคุมระบบย่อยอาหาร การขับถ่ายของเสีย และควบคุม |
| | | อารมณ์ตนเองได้ดี |
| | - | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | - | ให้ความรู้และฝึกทักษะโดยวิทยากรกลุ่ม โดยการฝึกปฏิบัติการกระตุ้นจักระ |
| | | เพื่อพัฒนาศักยภาพในการดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค |
| | | ช่วยให้ระบบประสาทในการควบคุมระบบการย่อยอาหาร การขับถ่ายของเสีย |
| | | และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี |

กิจกรรมอบรม วันที่ ๒ (๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๙)

- | | | |
|------------------|---|---|
| ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - | การอบรมโดยการบรรยายความรู้เรื่องการปรับสภาพสภาวะสมดุลด้านการดูแล |
| | | รักษาสุขภาพ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และโรคทั่วไป |
| | - | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | - | ให้ความรู้พร้อมกับการฝึกปฏิบัติ โดยวิทยากรกลุ่มเพื่อปรับสภาวะของร่างกาย |
| | | เพื่อช่วยควบคุมระบบการหมุนเวียนโลหิตหัวใจ ระดับไขมันในเส้นเลือด |
| | | ช่วยระบบทางเดินหายใจและโรคที่เกี่ยวข้องกับผิวหนัง |

กิจกรรมอบรม วันที่ ๓ (๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๙)

- | | | |
|------------------|---|--|
| ๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - | การอบรมโดยการบรรยายความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและป้องกันภาวะ |
| | | สมองเสื่อม |
| | - | รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | - | ให้ความรู้พร้อมกับการฝึกปฏิบัติ โดยวิทยากรกลุ่มฝึกปฏิบัติการปรับสภาวะของ |
| | | ร่างกาย เพื่อช่วยให้ความจำ สติปัญญา ความนึกคิด และช่วยควบคุมระบบ |
| | | ประสาททั้งหมดของร่างกาย |

กิจกรรมอบรม วันที่ ๔ (๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๙)

- | | | |
|------------------|---|---|
| ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - | การอบรมโดยการบรรยายความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและสามารถนำความรู้ |
| | | ไปปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับโรค |
| | - | รับประทานอาหารว่าง(เวลา ๑๐.๓๐ น.) |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - | รับประทานอาหารกลางวัน |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | - | ให้ความรู้พร้อมกับการฝึกทักษะ โดยวิทยากรกลุ่ม |
| | - | ฝึกปฏิบัติทบทวนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และสามารถนำไปปฏิบัติ |
| | | ดูแลตนเองได้ถูกต้อง |
| | - | สาธิตและสาธิตย้อนกลับการดูแลตนเอง ด้วยโยคะ |
| | - | รับประทานอาหารว่าง(เวลา ๑๔.๓๐ น.) |

กิจกรรมอบรม วันที่ ๕ (๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙)

- | | |
|------------------|--|
| ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. | <ul style="list-style-type: none">- การอบรมโดยการบรรยายความรู้เรื่องการดูแลรักษา การส่งเสริมและการป้องกันโรคแทรกซ้อน- สาธิตย้อนกลับการออกกำลังกายด้วยโยคะ การดูแลรักษาตนเองและผู้อื่น- รับประทานอาหารว่าง |
| ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | <ul style="list-style-type: none">- ให้ความรู้พร้อมกับการฝึกทักษะ โดยวิทยากรกลุ่ม- ฝึกปฏิบัติทบทวนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค- สาธิตและสาธิตย้อนกลับการดูแลรักษาตนเองและผู้อื่น ด้วยพลังกายทิพย์- การบรรยายสรุป- พิธีปิดการอบรมและมอบประกาศนียบัตร |

**รายละเอียดการอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพ
ตามโครงการอบรมการดูแลสุขภาพกาย ใจ แบบองค์รวม จังหวัดอ่างทอง**

กิจกรรมอบรมวันที่ ๑

- การอบรมโดยการบรรยายความรู้ด้านการดูแลสุขภาพกายและใจแบบองค์รวม
- ให้ความรู้ทำอะไรจึงจะทำให้ร่างกายสมดุล พร้อมฝึกปฏิบัติโยคะศาสตร์เพื่อพัฒนาศักยภาพ ร่างกายและจิตใจ ให้แข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้ดี ควบคุมระบบย่อยอาหาร การขับถ่ายของเสีย และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี
- ให้ความรู้และฝึกทักษะโดยวิทยากรกลุ่ม โดยการฝึกปฏิบัติการกระตุ้นจักระ เพื่อพัฒนาศักยภาพในการดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค ช่วยให้ระบบประสาทในการควบคุมระบบการย่อยอาหาร การขับถ่ายของเสียและควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี

กิจกรรมอบรมวันที่ ๒

- การอบรมโดยการบรรยายความรู้เรื่องการปรับสภาพสภาวะสมดุลด้านการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และโรคทั่วไป
- ให้ความรู้พร้อมกับการฝึกปฏิบัติ โดยวิทยากรกลุ่มเพื่อปรับสภาวะของร่างกายเพื่อช่วยควบคุมระบบการหมุนเวียนโลหิตหัวใจ ระดับไขมันในเส้นเลือด ช่วยระบบทางเดินหายใจ และโรคที่เกี่ยวข้องกับผิวหนัง

กิจกรรมอบรมวันที่ ๓

- การอบรมโดยการบรรยายความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและป้องกันภาวะสมองเสื่อม
- ให้ความรู้พร้อมกับการฝึกปฏิบัติ โดยวิทยากรกลุ่มฝึกปฏิบัติการปรับสภาวะของร่างกาย เพื่อช่วยให้ความจำ สติปัญญา ความนึกคิด และช่วยควบคุมระบบประสาททั้งหมดของร่างกาย

กิจกรรมอบรมวันที่ ๔

- การอบรมโดยการบรรยายความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับโรค
- ให้ความรู้ (ต่อ) และฝึกปฏิบัติทบทวนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และสามารถนำไปปฏิบัติดูแลตนเองได้ถูกต้อง
- สาธิตและสาธิตย้อนกลับการดูแลตนเอง ด้วยโยคะ

กิจกรรมอบรมวันที่ ๕

- การอบรมโดยการบรรยายความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การส่งเสริมและการป้องกันโรคแทรกซ้อน
- สาธิตย้อนกลับการออกกำลังกายด้วยโยคะ การดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น
- ให้ความรู้ (ต่อ) และฝึกปฏิบัติทบทวนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
- สาธิตและสาธิตย้อนกลับการดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น ด้วยพลังกายทิพย์
