

DIY BALANCING LIFE EQUILIBROPATHY WORKSHOP

สร้างสมดุลในชีวิตประจำวันได้ ด้วยวิธีดุลยภาพบำบัด กับ WORKSHOP ที่เข้าใจง่าย ปรับใช้ได้จริง

ช่วงเช้า 9.00-12.00

ดุลยภาพบำบัดคืออะไร

- ประวัติ / ความรู้เบื้องต้นดุลยภาพบำบัด / ดุลยภาพบำบัด กับชีวิตประจำวัน
- การนำ 7E ในดุลยภาพบำบัดไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- โครงสร้างที่เสียสมดุล ทำให้เกิดอาการหลากหลายได้อย่างไร ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งโรคต่างๆ นำไปสู่แนวทางป้องกัน

การรับประทานอาหารที่เหมาะสมใน 1 วัน

- กินสารอาหาร และ วิตามินให้ครบใน 1 วัน / อาหารคือยา / การซื้ออาหารกินนอกบ้าน
- การแบ่งมื้ออาหาร
- สาธิตการทำอาหาร / สูตรอาหารที่สามารถปรุงเอง / ประโยชน์จากอาหาร
- เข้าใจระบบเผาผลาญอาหาร / การชั่งถ่ายที่ถูกต้อง

ฝึกทานอาหาร

ช่วงบ่าย 13.00-17.00

ปรับดุลยภาพตั้งแต่เช้า จรด เย็น

- การแต่งกาย การแต่งตัวทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้อย่างไร อาทิ ส้นสูง, รองเท้า, การผูกไทด์

นั่ง ยืน เดิน ท่าทางที่ถูกต้อง และ การปรับท่าทาง

- นั่งทำงานนานๆ ต้องทำอะไร มือปวด / คอปวด / การนอนที่เหมาะสม
- การปรับกิจวัตรประจำวัน เพื่อป้องกัน บ่า คอตึง ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ มือชา และอื่นๆ

การบริหาร

- การบริหาร 4 ท่าหลัก / การบริหารในท่านอน
- ประโยชน์ และโทษ ของการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย

ด้านอารมณ์

- สมาธิในทุกกิจกรรมของชีวิต / การฝึกลมหายใจอย่างง่าย

Education การนำไปประยุกต์ใช้

- Q & A ถาม - ตอบ

ราคา 2,500 บาท (ราคานี้รวมอาหารกลางวัน อาหารว่าง 2 มื้อ และคู่มือการใช้ชีวิตตามหลักดุลยภาพ 1 เล่ม)

สำหรับคนวัยทำงาน ครั้งที่ 1 วันที่ 2 มิถุนายน 2556 ปิดรับสมัคร 27 พฤษภาคม 2556

สำหรับบุคคลทั่วไป ครั้งที่ 1 วันที่ 9 มิถุนายน 2556 ปิดรับสมัคร 27 พฤษภาคม 2556

เปิดรับสมัครแล้ววันนี้ ส่งชื่อพร้อมเบอร์ติดต่อกลับเพื่อรับรายละเอียดเพิ่มเติม

SMS มาที่ 083-015-3745 หรือ แฟกซ์: 02-865-8111

ชำระเงินได้ 2 ช่องทาง

1. ที่บ้านสวนสหคลินิก 214 ถนนสายบางแวก แขวงบางแวก เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160 โทร 02 865-8114-7

2. โอนเงินเข้าบัญชี ธ.กสิกรไทย สาขา ช.ทองหล่อ 1เลขบัญชี 878-2-00309-8 ชื่อบัญชี น.ส.ดุสิตา วนิชยางกูรานนท์
แฟกซ์หลักฐานการโอน / สลิป ATM พร้อมระบุชื่อ / วันที่ต้องการเข้าอบรม / เบอร์โทร มาที่ แฟกซ์: 02-865-8111

ใบสมัคร DIY BALANCING LIFE EQUILIBROPATHY WORKSHOP

สร้างสมดุลในชีวิตประจำวันได้ ด้วยวิธีดูดยภาพบำบัด กับ WORKSHOP ที่เข้าใจง่าย ใช้งานได้จริง

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ สกุล นาย นาง นางสาว

วัน / เดือน / ปี เกิด อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

การศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ปริญญาโท / เอก

อาชีพ (โปรดระบุเพื่อทราบถึงพฤติกรรมของท่าน)

บ้านเลขที่ หมู่ ซอย/ตรอก

ถนน แขวง เขต

จังหวัด โทรศัพท์ มือถือ

คุณมีปัญหาด้านใดบ้าง

ด้านสุขภาพ

ปวดบริเวณ ชาบริเวณ กรดไหลย้อน / ท้องอืด / ท้องผูก

เวียนศีรษะ / บ้านหมุน / มีเสียงในหู การนอนหลับ นอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ

อื่นๆ โปรดระบุ

ด้านความสวย ความงาม

ผิวหมองคล้ำ ฝ้า กระ สิว ริ้วรอย ผมร่วง

อื่นๆ โปรดระบุ

ด้านอารมณ์

หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน ไม่สดชื่น สมาธิสั้น

อื่นๆ โปรดระบุ

สำหรับคนวัยทำงาน ครั้งที่ 1 วันที่ 2 มิถุนายน 2556 ชำระเงินแล้ว คลินิก ออนไลน์

สำหรับบุคคลทั่วไป ครั้งที่ 1 วันที่ 9 มิถุนายน 2556 ชำระเงินแล้ว คลินิก ออนไลน์

ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ FACEBOOK : DIYbalancinglife