

Smart Healthy Trip

เรื่อง วิริยา บุญมั่ง

ภาพ วิริยา บุญมั่ง, บริษัทสุตรคุณสูง จำกัด

คนเราย่อมต้องการมีช่วงจังหวะชีวิตที่ปลอดความกังวล มีความสุขทุกวินาที

ก้าวอย่างเอินเย็นเช้าและมีอิสระเสรีที่จะคิด

หากแต่ความรับผิดชอบต่อครอบครัว หน้าที่การงาน สังคม และประเทศชาติ

ทำให้บางทีลืมไปว่า สิ่งสำคัญที่สุดซึ่งต้องดูแลคือ “ร่างกายและจิตใจ”

3 DAYS

สูงยิ่งกว่าสูงในสปาอาารมณณ์



บริษัทสุตรคุณสุข จำกัด ผู้ประกอบการเพื่อสังคม จัดกิจกรรม
สปาร์มณ ภายใต้แนวคิด “การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ความสุข”
กลางธรรมชาติ อากาศบริสุทธิ์ ชวนเขาและเมฆหมอกสวยงาม
ระท่อมเต่ารีสอร์ท (The Turtle Hut) สนับสนุนสถานที่โดย
ใหม่-วีรณัฐ โรจนประภา เจ้าของสถาบันคิดใหม่ บ้านอารีย์
บอบาชีพลีชาวกลางใจเมือง ผู้เป็นทั้งนักธุรกิจและนักเขียน
ระท่อมเต่ารีสอร์ทตั้งอยู่ที่เขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ ตกแต่ง
สมัยพร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ผู้ไปเยือน
ได้เรียนรู้เกษตรทฤษฎีผสมผสานที่ไร้กระต่าย พักผ่อนกายใจใน
กิจกรรมภูเขา และอิ่มท้องกับอาหารสุขภาพจากแปลงเกษตรอินทรีย์
รูปแบบการดำเนินการสปาร์มณจะช่วยให้ทุกคนได้สัมผัส เรียนรู้
ร่างกายและจิตใจ เพื่อปรับสมดุลชีวิต เพิ่มความสงบนิ่ง เบิกบาน
รัก และความปรารถนาดีต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อนฝูง

Day 1 : เปิดพื้นที่ว่างใจ

ร่วมวงสนทนา เปิดใจ และไว้วางใจต่อกัน และเพิ่มการพักผ่อนเชิงลึก
ปรับเปลี่ยน-หยาง โดยผ่อนคลายร่างกายส่วนต่างๆ
ย้อนกลับสู่วัยเยาว์ด้วยการเล่นสนุกสนาน เตรียมรับฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อ
ทัศนคติ และทำสุนทรียสนทนา ก่อให้เกิดพลังปัญญา คลี่คลายปม
ได้ใคร่ครวญกับตนเอง และมอบกำลังใจให้ผู้อื่น

Benefit of “Trust and Share”

หนังสือ ยกกำลังใจ สุขและ
สำเร็จได้ด้วยตัวคุณเอง ซึ่งเขียน
โดยวุฒิพงศ์ ภายพิงค์ สำนัก
พิมพ์อมรินทร์ธรรมะ กล่าวถึง
ความไว้วางใจและการแบ่งปัน
ซึ่งสอดคล้องกับกิจกรรมสปาร์
มณว่า “หากเรารู้จักรับฟัง
เข้าใจ ค้นหาความดีหรือคุณค่า
ในผู้อื่น ย่อมเกิดความไว้วางใจ
โดยอัตโนมัติ คลื่นความถี่ที่
เกิดขึ้นจะเป็นพลังกุศลแรงกล้า
ช่วยคลี่คลายปัญหาสารพัด
ได้อย่างอัศจรรย์”

Day 3 : เชื่อมโยงธรรมชาติและชีวิต

ฝึกโยคะปรับสภาพร่างกาย ผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อด้วยการเดินดิน น้ำ ลม ไฟ สรุปร
ประโยชน์จากสปาร์มณโดยชี้ให้เห็นถึง
คุณค่า ธรรมชาติกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ อ้อลาเพื่อน
ร่วมเดินทางด้วยความรู้สึกปิติ เป็นสุข และ
พร้อมกลับสู่กิจวัตรประจำวันอย่างเข้มแข็ง

หลังอิ่มเอมและสนุกกับการเชื่อมต่อ
ความสุขในจิตใจผ่านสปาร์มณและการ
พักผ่อนเชิงลึก ก่อนกลับกรุงเทพฯ ได้มีโอกาส
ไปสักการะพระธาตุ ณ วัดพระธาตุผาซ่อนแก้ว
ซึ่งศักดิ์สิทธิ์ดังามราวสวรรค์สมคำเล่าลือ

เมื่อความสุขและการท่องเที่ยวมารวมกัน
ก็เกิดนวัตกรรมเพื่อสุขภาพทั้งกายและใจค่ะ เช



Day 2 : ปรับมิติสร้างพลัง

ทำความเข้าใจระบบร่างกายผ่านการปรับพลังธาตุ
เพื่อให้เกิดการเติบโตด้านอารมณ์ ความคิด พร้อมออก
กำลังกายแบบไทจิพื้นฐาน เชื่อมโยงศีรษะ กาย ใจ

พาไปท่องเที่ยวเปิดโลกทัศน์ พบมิติความงามตาม
ธรรมชาติ ช่วยให้เข้าถึงสมดุลสุขภาพ ผ่อนคลายอารมณ์
ต่อด้วยการศึกษาบุคลิกตนเองและคนรอบข้าง ผ่านสัตว์
4 ทิศ คือ หมู นกอินทรี หนู และกระต่าย จากนั้นร่วม
ระลึกขอบคุณชีวิต คลี่คลายความทุกข์ และเพิ่มความ
สมบูรณ์แท้ของจิตใจ



นักแสดงและพิธีกร “เก้ - ชลดา เมฆราตรี”

หนึ่งในผู้เข้าร่วมสปาร์มณ กล่าวว่า “กิจกรรม
ที่ได้ทำ ช่วยให้เรามีมุมมองความคิดแตกต่างออกไป
เข้าใจความสูงวัยง่ายขึ้น เข้าใจตัวเองและผู้อื่น ซึ่ง
จำเป็นมากสำหรับปัจจุบัน เก้รู้สึกว่าการกระทำเหล่านี้
ช่วยให้ยอมรับความผิดพลาดต่างๆ มากขึ้น เปิดใจ
กว้างแบบที่ไม่เคยเป็น และได้ชะล้างความทุกข์ เพราะ
สุขภาพกายที่ดีต้องเริ่มที่ใจ จึงอยากให้มาลองสัมผัส
สปาร์มณ แล้วจะพบว่าพลังขึ้นจริงๆ ค่ะ”

ขอบคุณ

สปาร์มณ โดยบริษัทสุตรคุณสุข จำกัด โทรศัพท์ 0-2985-4200, 08-4752-0991

หรือ <http://www.sootkoonsook.com/>

ระท่อมเต่ารีสอร์ท จังหวัดเพชรบูรณ์ โทรศัพท์ 0-2619-7447, 0-2619-6655

หรือ <http://www.theturtlehut.com/>

สถาบันคิดใหม่ บ้านอารีย์ กรุงเทพฯ โทรศัพท์ 0-2619-6655 หรือ <http://www.kid-mai.com/>

