Sook Actvity ชวนพักร้อน หลบความวุ่นวายค้นหาความสงบ กับหลากหลายกิจกรรมสุดสร้างสรรค์ ภายใต้แนวคิด “Sook สงบ” ตลอดเดือนพฤษภาคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เชิญชวนทุกคนมาพักร้อน พักกายใจ ค้นหาความสงบ กับกิจกรรม SOOK Activity โดยจัดขึ้นภายใต้แนวคิด Sook สงบ พบหลากหลายกิจกรรมที่โดนใจคนทุกเพศวัย เน้นสร้างประสบการณ์ตรงให้ได้ปฏิบัติจริง พร้อมวิธีง่ายๆ ที่จะนำทุกคนไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีอย่างต่อเนื่องได้ด้วยตัวเอง โดยกิจกรรมจะจัดในทุกวันเสาร์ ตลอดเดือนพฤษภาคม

เริ่มด้วย วันเสาร์ที่ 6 พฤษภาคม สำหรับผู้ที่สนใจอยากจะปลูกผักแต่ว่าไม่มีพื้นที่มาก กิจกรรมนี้ตอบโจทย์เป็นอย่างมากกับกิจกรรม มาปลูกผักกันเถอะ ตอน “มะเขือเทศลอยฟ้า” เรียนรู้วิธีการเพาะปลูกมะเขือเทศบนดาดฟ้า ที่สามารถปลูกไว้บนดาดฟ้าของบ้าน หรือที่ทำงานได้อย่างง่ายๆ พร้อมรับต้นอ่อนมะเขือเทศไปลองปลูกเองได้ที่บ้านอีกด้วย

อีกกิจกรรมดี ๆ ที่ไม่ควรพลาดใน วันเสาร์ที่ 20 พฤษภาคม สำหรับคนรักสุขภาพ กับกิจกรรม “โยคะภาวนา” ผสมผสานท่าโยคะอาสนะและการเจริญสติกำหนดลมหายใจ ซึ่งเป็นการช่วยฝึกฝนกายและจิตใจให้เกิดความสมดุล ที่เกิดจากการปฏิบัติภาวนา และทำให้สุขภาพร่างกายและใจแข็งแรง

ปิดท้ายด้วย วันเสาร์ที่ 27 พฤษภาคม กับกิจกรรม “ Sook.... สมาธิ แค่มีสติก็สุข ” มาเรียนรู้เรื่องการทำสมาธิให้เป็นเรื่องที่ง่าย โดยไม่จำเป็นต้องไปวัด หรือเข้าใจศาสนาอย่างลึกซึ้ง ก็สามารถเรียนรู้แนวคิด วิธีการฝึกอย่างถูกต้อง และประโยชน์ที่ผู้ฝึกสมาธิจะได้รับได้ สามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย สอนโดย อาจารย์กอบชัย ปฐมโพธิภัทรสุข เจ้าของหลักสูตรสร้างสุขภาพดีได้ ง่ายแบบกล้วย ๆ และ ไขรหัสชีวิต 3 ส. รวมทั้งยังมีกิจกรรมเวิร์คช็อปทดสอบสมาธิเพื่อนำผลลัพธ์ที่ได้ไปปรับใช้กับไลฟ์สไตล์ของตัวเองอีกด้วย

นอกจากนี้ในวันเดียวกันยังมีโซนตลาด SOOK Market ให้ได้ช็อป ชิม ชิลล์ กับผักผลไม้ปลอดสาร สดสะอาด ปลอดภัย ราคาถูก ส่งตรงจากมือผู้ผลิต อีกทั้งยังมีการจัดแสดงนิทรรศการประโยชน์ของน้ำมันที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาให้ได้ชมกัน

ทั้งนี้ผู้สนใจสามารถ สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ฟรี ตลอดเดือนพฤษภาคมศกนี้ โดยสามารถสมัคร

สมาชิกฟรีได้ที่ www.thaihealth.or.th/sook หรือมาสมัครที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซอยงามดูพลี กรุงเทพฯ และสามารถลงทะเบียนเข้าร่วมได้ด้วยการ ส่งชื่อ นามสกุล อายุ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ ระบุกิจกรรมที่สนใจ มาที่ activity.thc@thaihealth.or.th หรือ Line ID: thaihealth_center

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081-731-8270 เวลา 09.00-17.00 น. วันจันทร์- ศุกร์ เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ รวมทั้งติดตามรายละเอียดกิจกรรม และข้อมูลองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาได้ทาง www.thaihealth.or.th/sook , www.facebook.com/sookcenter