

หมายเหตุ

- โปรแกรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเพื่อประโยชน์ของผู้เข้าอบรม
- ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถนวดได้คนละ 1 ครั้ง 1 ชั่วโมง
- วิทยากรสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

อุปกรณ์ประกอบการอบรม

- เสื้อยืด - กระเป๋าค่า
- เอกสารประกอบคำบรรยาย
- วิธีคิด การบริหารเชิง + นอนสมาธิ
- หนังสือรุ่น

สิ่งที่ต้องเตรียมในการเดินทาง

- การแต่งกายชุดเสื้อผ้าสุภาพใส่สบายและชุดวันเลี้ยงสังสรรค์
อ่าลา (ตามอัธยาศัย)
- ยาประจำตัว / ร่ม / หมวก / กastosถ่ายรูป / แว่นกันแดด
- ชุดว่ายน้ำ หรือ ชุดขาสั้นสำหรับแอโรบิคในน้ำ
- เสื้อ - กางเกง รองเท้ากีฬา สำหรับใส่ออกกำลังกาย
- รองเท้าสวมสบายสำหรับการเดินทาง
- เตรียมกระเป๋าเสื้อผ้าใบเล็ก และอุปกรณ์ส่วนตัว สำหรับพัก
นอกสถานที่ 1 คืน (พักที่อำเภอสังขละบุรี)