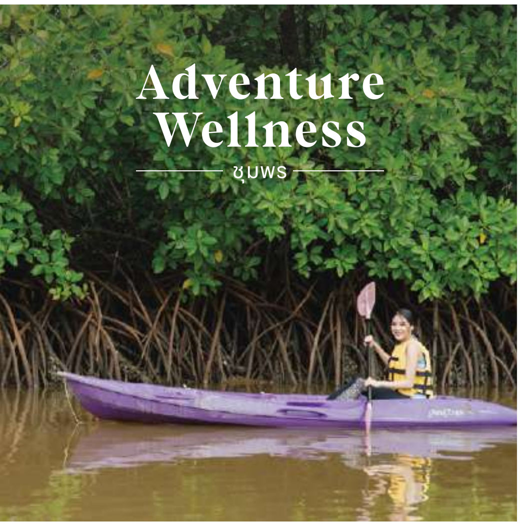
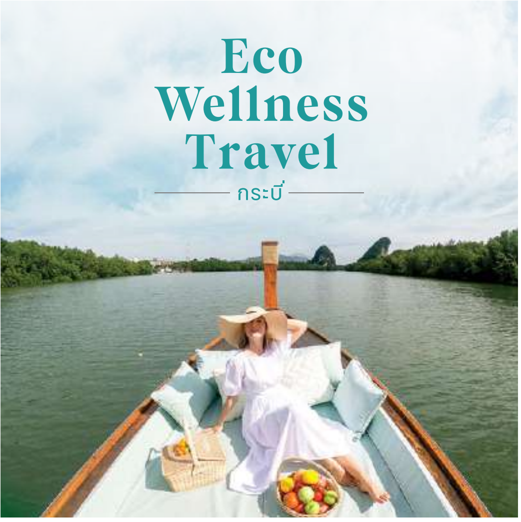
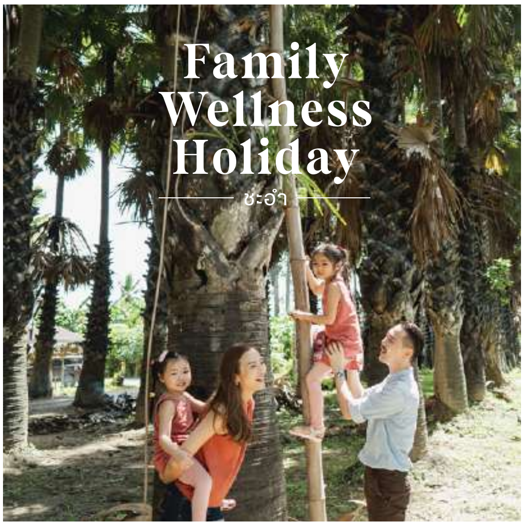
Product Briefing

รายงานสรุปข้อมูลสินค้าและบริการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพประจำปี 2564
เพื่อส่งเสริมยุทธศาสตร์การท่องเที่ยว Wellness Tourism

10 Wellness Vacation Trips







amazing THAILAND
amazing THAILAND

Contents

5 **Adventure Wellness,** ชุมพร

21 **Adventure Wellness,** เกาะช้าง

37 **Cultural Wellness Holiday,** ระนอง

57 **Eco Wellness Travel,** กระบี่

73 **Family Wellness Holiday,** ชะอำ

91 **Family Wellness Holiday,** เชียงใหม่

109 **Healthy Honeymoon,** ปราณบุรี

127 **Immunity Booster Holiday,** ภูเก็ต

145 **Immunity Booster Holiday,** สมุย

163 **Wellness Workation,** น่าน

Adventure Wellness

ชุมพร

Trip Idea

ประสบการณ์ใหม่ของการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ กระตุ้นอะดรีนาลีนให้หัวใจสูบฉีด กับการพายเรือคายัก ดำน้ำชมปะการังและฝูงปลาในทะเลชุมพร ปั่นจักรยานชมวิวสุดอันซีน พักเบรกให้ใจผ่อนคลายกับคลาสดนตรีบำบัด Music Therapy ทรีตเมนต์สปา Floatation Session และขัดผิวด้วยทรายทะเลกระตุ้นเซลล์ผิวให้มีชีวิตชีวา อิ่มเอมไปกับเมนูหลากหลายทั้งซีฟู้ดสดใหม่และอาหารต้นตำรับชาวปักษ์ใต้

Day 1

เช้า
- เดินทางถึงจังหวัดชุมพร
- เปิดประสบการณ์ท่องระบบนิเวศในชุมชนโฮมสเตย์บ้านท้องตมใหญ่ด้วยการพายเรือคายัก

เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูสุขภาพตำรับชาวใต้ ณ ร้านสวนนายดำ
- ผ่อนคลายกับทรีตเมนต์ขัดผิวกระตุ้นเซลล์ผิวให้มีชีวิตชีวาด้วยทรายทะเล ณ อาร์โมเนีย วิลเลจ รีสอร์ต แอนด์ สปา

เย็น
- เช็กอิน ที่ฐูชิฎา เวลเนส รีสอร์ต
- รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

Day 2

เช้า
- รับประทานอาหารเช้า ณ รีสอร์ตที่พัก
- ร่วมทริปดำน้ำชมปะการัง สำรวจโลกใต้ทะเลในแถบอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะชุมพร

เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูอาหารทะเลที่ร้านพนังตัก ซีฟู้ด

เย็น
- เปิดประสบการณ์เพลงบำบัดในคลาส Music Therapy ที่ฐูชิฎา เวลเนส รีสอร์ต
- รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

Day 3

เช้า
- รับประทานอาหารเช้า ณ รีสอร์ตที่พัก
- เที่ยวชุมชนบ้านถ้ำสิงห์ เพลิดเพลินกับการชมไร่กาแฟโรบัสตา

เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวัน ในบรรยากาศริมหาดที่ร้านภูผาหน้าเล
- เพลิดเพลินกับบริการทรีตเมนต์สปาบำบัด Floatation Session ที่อาร์โมเนีย วิลเลจ รีสอร์ต แอนด์ สปา

เย็น
- รับประทานอาหารเย็น และพักผ่อนตามอัธยาศัย

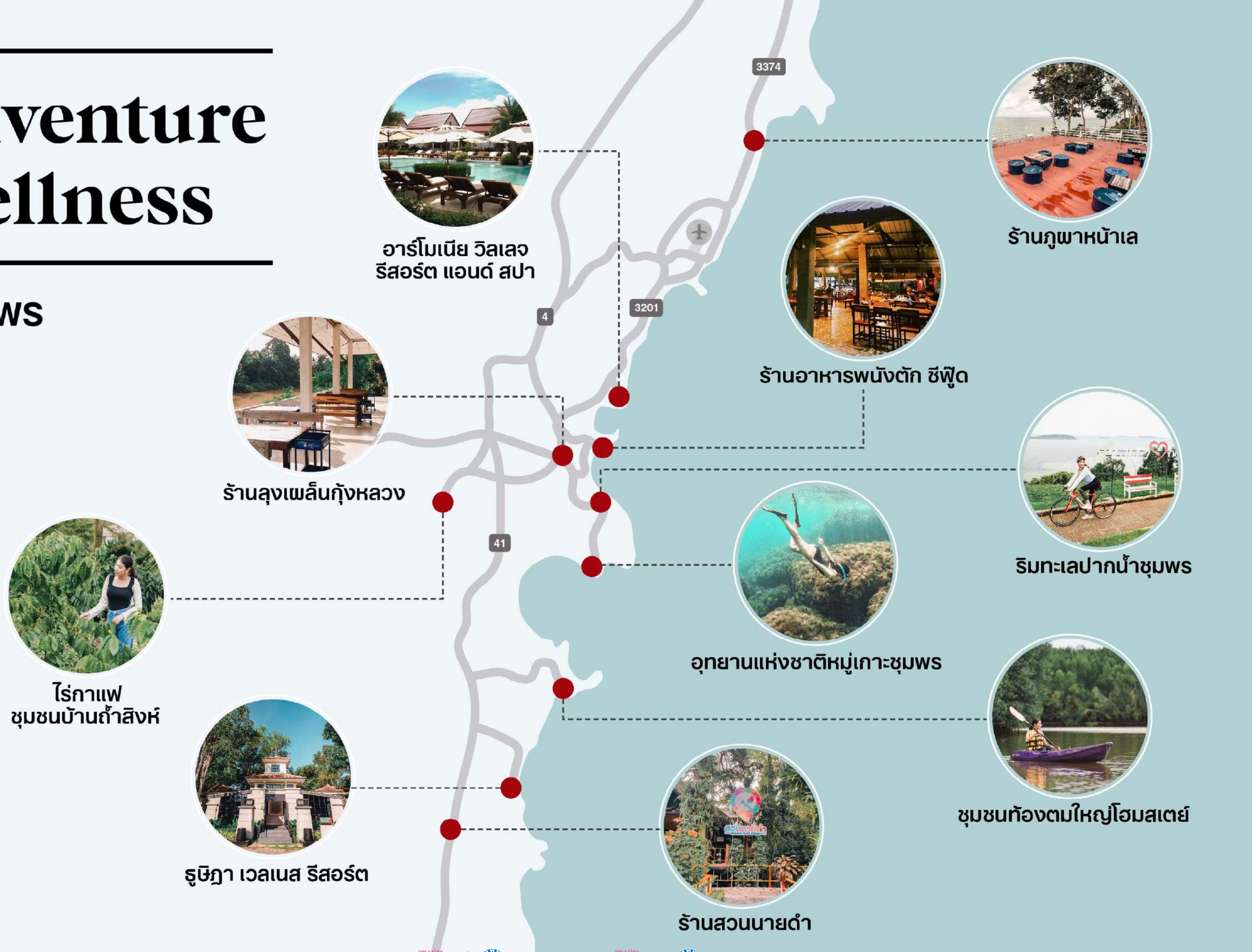
Day 4

เช้า
- รับประทานอาหารเช้า ณ รีสอร์ตที่พัก
- เข้าร่วมโปรแกรมบำบัดฝึกสมาธิในคลาสโยคะริมทะเล

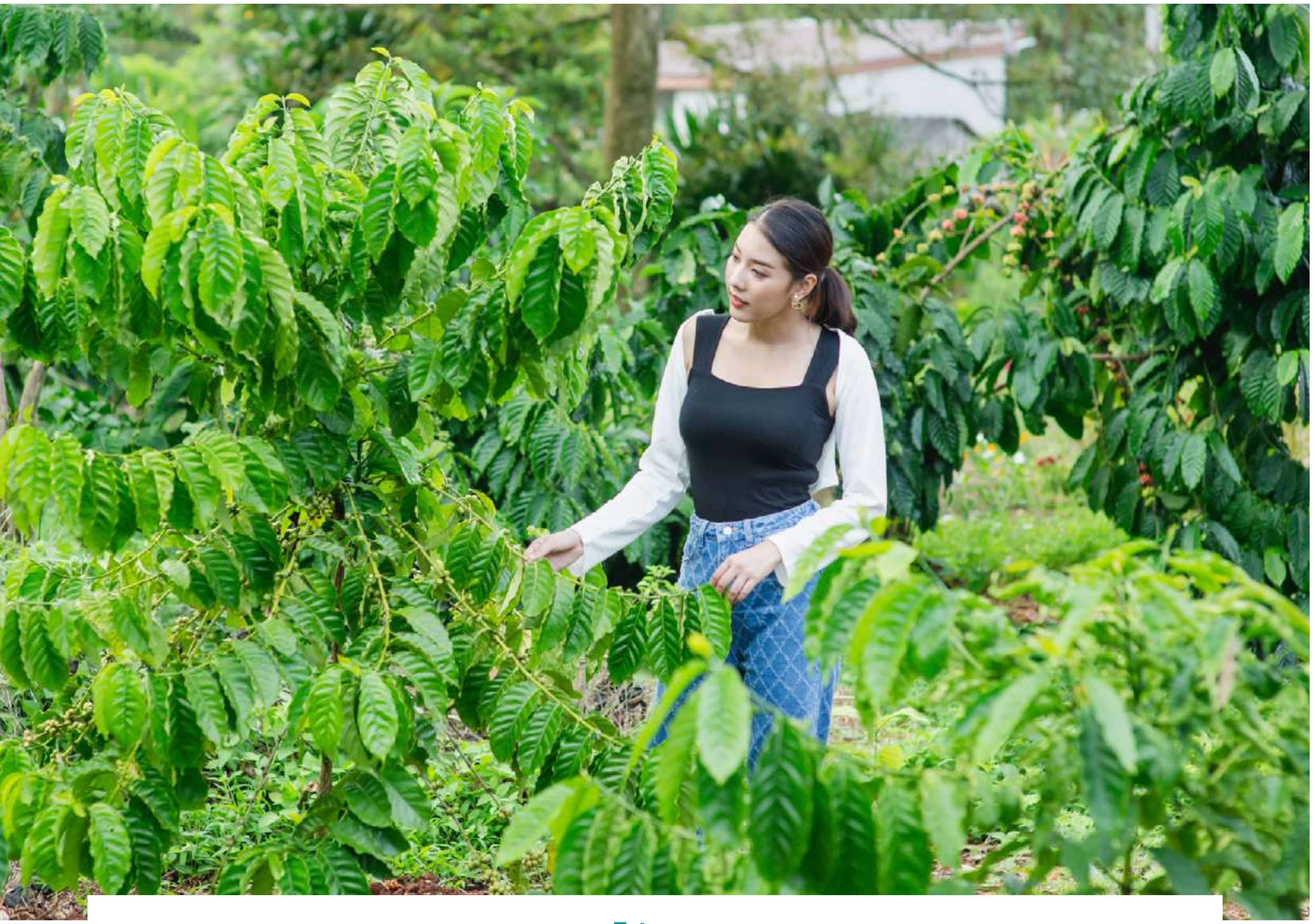
เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านลุงเผล็นกุ้งหลวง
- ปั่นจักรยานเที่ยวชมวิวอันซีนริมทะเลปากน้ำชุมพร ที่สยาม คาตามารัน
- เดินทางกลับ

Adventure Wellness

ชุมพร



Adventure Activities



ชมไร่กาแฟ
ที่ชุมชนบ้านถ้ำสิงห์

ให้วันหยุดของคุณหอมกรุ่นไปด้วยกลิ่นกาแฟ กับทริปชมไร่กาแฟของชุมชนบ้านถ้ำสิงห์ที่ชาวบ้านร่วมใจกันสร้างสรรค์อุตสาหกรรมกาแฟขนาดเล็กเพื่อหล่อเลี้ยงชุมชน ในราคาสบายกระเป๋า อีกทั้งคุณยังสามารถเรียนรู้วิธีการชงกาแฟที่ถูกปากคุณ

18 หมู่ 1 ตำบลถ้ำสิงห์ อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร 86100
(+66) 82 480 2131, (+66) 89 292 1919
coffeethamsing@gmail.com
tumsingcoffee.blogspot.com
วิสาหกิจชุมชนกลุ่มกาแฟบ้านถ้ำสิงห์
www.facebook.com/ThamsingcoffeeforSocial

ดำน้ำชมปะการัง อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะชุมพร
โดย SC ทัวร์ดำน้ำ ตกหมึก ชุมพร

ลงเรือออกทริปท่องโลกใต้น้ำไปกับนักดำน้ำมืออาชีพ เดินทางด้วยเรือสำราญสุดหรู พร้อมอุปกรณ์ดำน้ำตื้นสำหรับการผจญภัยที่สมบูรณ์แบบ ออกสำรวจเกาะต่าง ๆ ในจังหวัดชุมพร ชมความอุดมสมบูรณ์ของปะการังในแถบอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะชุมพร พร้อมกิจกรรมตกหมึกจากบนเรือ

52/3 หมู่ 6 ตำบลปากน้ำ อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร 86100
(+66) 93 387 3110
sc.chumphon@gmail.com
ทัวร์ดำน้ำ ตกหมึก ชุมพร SC World Express
www.facebook.com/sctourchumphon

ปั่นจักรยาน เที่ยวริมทะเลปากน้ำชุมพร
โดยสยาม คาตามารัน

ปั่นจักรยานเพิ่มความแข็งแรงให้ร่างกาย พร้อมอิ่มเอมไปกับวิวริมทะเลปากน้ำชุมพรที่จะเติมเต็มจิตวิญญาณของคุณให้กลับมาสดชื่นอีกครั้ง และชุมพรยังเป็นหนึ่งในสถานที่ที่ยอดเยี่ยมในการทำกิจกรรมกลางแจ้งอีกด้วย

212 หมู่ 10 ตำบลท่ายาง อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร 86120
(+66) 7755 3123
info@siamcatamarantours.com
www.siamcatamarantours.com
Siam Catamaran Tours ดำน้ำชุมพร
www.facebook.com/SiamCatamaran

พายเรือคายัก
ที่ชุมชนท้องตมใหญ่โฮมสเตย์

พายเรือคายักสำรวจเส้นทางการวางไข่ของเต่าหลากสายพันธุ์ พร้อมร่วมสร้างปราการป้องกันไข่เต่าจากภัยธรรมชาติเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์เต่าและระบบนิเวศอย่างยั่งยืน

โฮมสเตย์ท้องตมใหญ่ หมู่ 1 ตำบลด่านสวี อำเภอสวี จังหวัดชุมพร 86130
(+66) 81 345 6743
watcharin1@msn.com
www.TongTomYai.com
โฮมสเตย์ท้องตมใหญ่ จังหวัดชุมพร
www.facebook.com/tongtomyaihomestay

Wellness Food & Coffee

ร้านภูผาหน้าเล

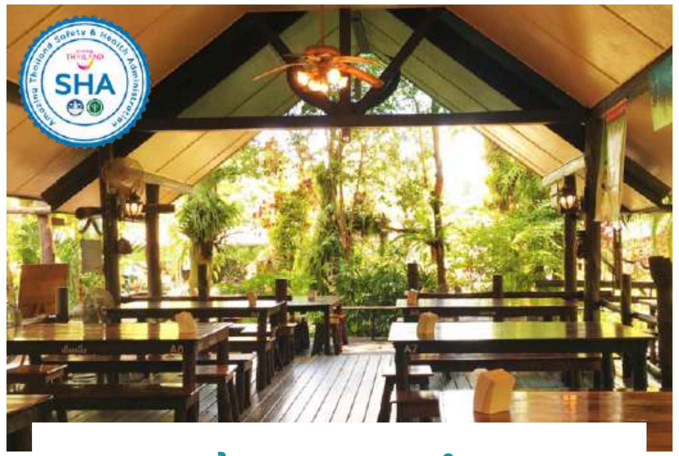
ให้รางวัลตัวเองด้วยกาแฟแก้วโปรด หยุดคิดเรื่องงานแล้วดื่มด่ำกับวิวสุดฟินตรงหน้าของขุนเขา หาดทราย และท้องทะเล พร้อมสูดอากาศบริสุทธิ์ให้เต็มปอด

11 ตำบลปากคลอง อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร 86210
(+66) 82 529 2871
ภูผาหน้าเล PhuPha-NaLay Cafe'n Camping
www.facebook.com/cafephulay

ร้านลุงเผล็นกุ้งหลวง

อีกหนึ่งขุมทรัพย์ความอร่อยที่ซ่อนตัวอยู่ในชุมพร เมนูสไตล์โฮมเมดโดย “ลุงเผล็น” เมนูขึ้นชื่อของร้านคือกุ้งและปูขนาดใหญ่ยักษ์ น้ำจิ้มซีฟู้ดสูตรเด็ด นอกจากนี้ยังมีห่อหมกปลาที่ขึ้นชื่อ ด้วยรสชาติเข้มข้นของเครื่องแกง

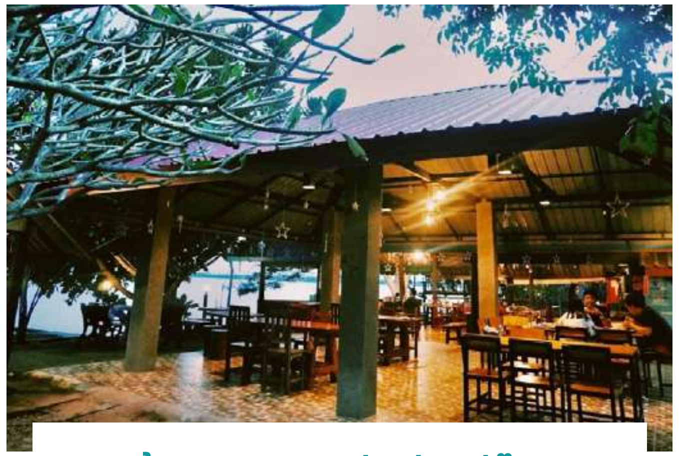
ร้านลุงเผล็นกุ้งหลวง ตำบลบางหมาก
อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร 86000
(+66) 89 921 8927
kanokkan7059@gmail.com
ร้านอาหารลุงเผล็นกุ้งหลวง
www.facebook.com/ร้านอาหารลุงเผล็นกุ้งหลวง
-820991334595529/



ร้านสวนนายดำ

สวนสุดแปลกที่รวบรวมสุขาแบบต่าง ๆ ให้นักเดินทางได้ตื่นตะลึงและแวะถ่ายรูป พร้อมห้องอาหารส่วนตัวที่เสิร์ฟเมนูเพื่อสุขภาพตำรับชาวใต้ขนานแท้

199 หมู่ 7 ตำบลตะโก อำเภอทุ่งตะโก
จังหวัดชุมพร 86220
(+66) 89 652 0736
Suannaidum@yahoo.com
สวนนายดำ เมืองส้วมแปลก Suan Nai Dum
Amazing Toilet
www.facebook.com/SuannaidumChumphon

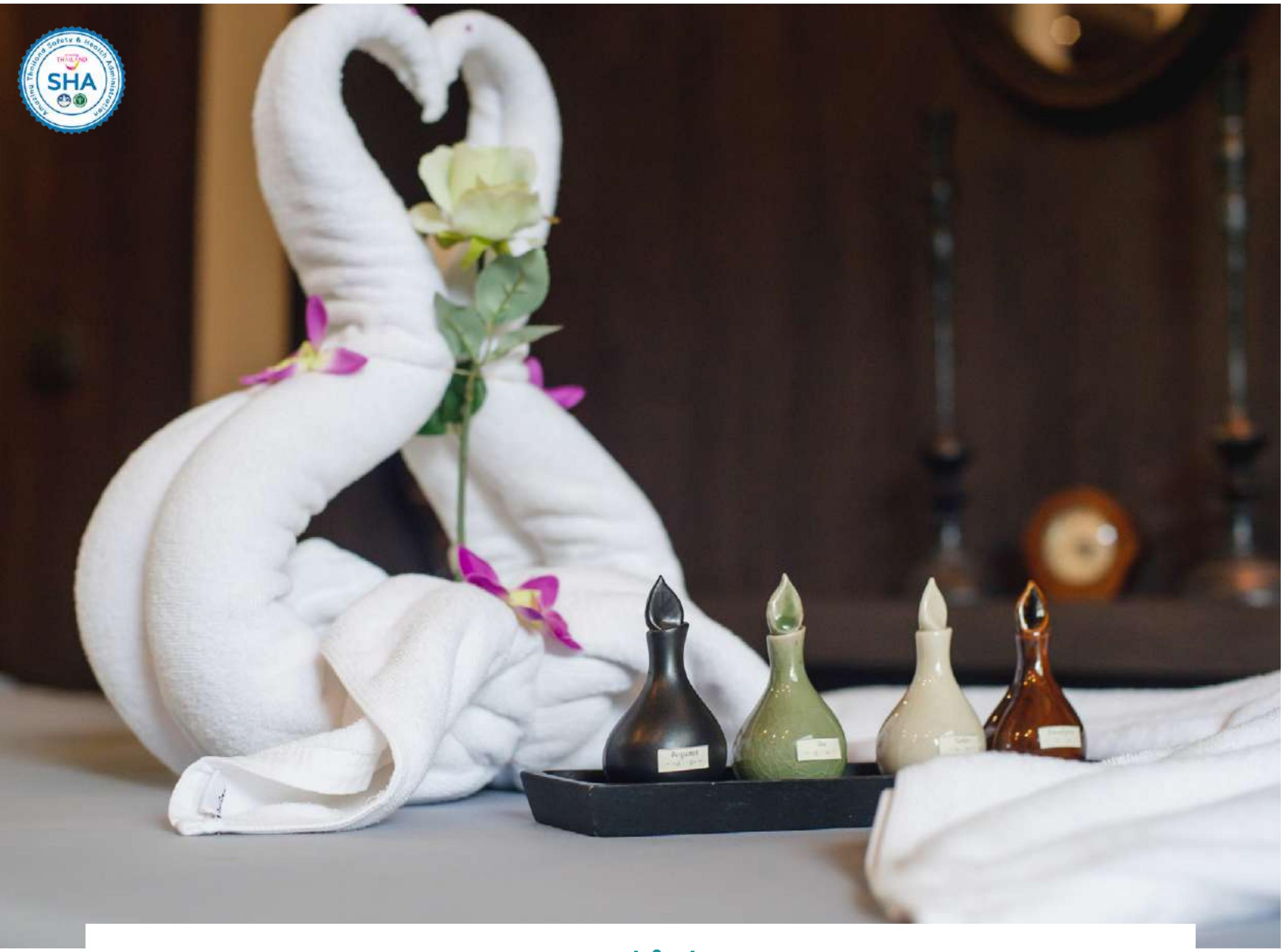


ร้านอาหารพนังตัก ซีฟู๊ด

ชิมเมนูอาหารทะเลรสเด็ดที่ปรุงสดจากวัตถุดิบท้องถิ่นสดใหม่ อาหารทะเลแบบดั้งเดิมและเมนูสไตล์ท้องถิ่นภาคใต้ ท่ามกลางบรรยากาศสบาย ๆ ริมชายทะเล เป็นอีกหนึ่งพิกัดปักหมุดที่ใครมาชุมพรไม่ควรพลาด

ร้านอาหารพนังตัก ซีฟู๊ด ตำบลนาทุ่ง
อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร 86000
(+66) 83 312 1472
ร้านอาหารพนังตัก ซีฟู๊ด
www.facebook.com/ร้านอาหารพนังตัก-ซีฟู๊ด
-1532422147013619

Wellness Activities



ดนตรีบำบัด
ที่ธูษิฎา เวลเนส รีสอร์ต

ผ่อนคลายไปกับเสียงเพลงที่ขับกล่อมโดยเครื่องดนตรีหลากหลายชนิด เป็นการบำบัดจิตใจเพื่อบรรเทาความเหนื่อยล้า และเปิดโสตประสาทการรับรู้ โดยใช้เสียงดนตรีในการบำบัด

- 259/9 หมู่ 1 ตำบลปากตะโก อำเภอทุ่งตะโก จังหวัดชุมพร 86220
- (+66) 7763 0920, (+66) 7751 0452, (+66) 89 789 1716
- info@tusitawellness.com
- www.tusitawellness.com
- Tusita Wellness Resort www.facebook.com/TusitaWellnessResort

ฟื้นฟูร่างกาย
ที่อาร์โมเนีย วิลเลจ รีสอร์ต แอนด์ สปา

เพราะการกำหนดลมหายใจที่ถูกต้องคือกุญแจลับสู่สุขภาพที่แข็งแรง คลาสนี้จึงใช้ศาสตร์แห่งการบำบัดด้วยน้ำมาช่วยฝึกสมาธิและชำระล้างความหม่นหมองของจิตใจ ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ คลายความเครียดจากโลกภายนอกที่กดดัน อีกทั้งยังช่วยให้มีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง

- 85 หมู่ที่ 5 ตำบลนาชะอัง อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร 86000
- (+66) 7762 2899
- office@armoniavillage.com
- armoniavillage.com
- Armonia Village Resort And Spa,ชุมพร www.facebook.com/armoniavillage2

โยคะบำบัดริมทะเล
โดยโยคะฟลายชุมพร

คลาสโยคะริมทะเล ให้หาดทรายและเกลียวคลื่นช่วยปรับจูน พลังงานบวกของร่างกาย และฝึกสมาธิไปกับท่าโยคะที่ช่วยให้คุณค้นพบกับความสงบภายในตัวเอง

- Studio S ตำบลท่าตะเภา อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร 86000
- (+66) 90 545 0555
- Studio S - Yogafly Chumphon : โยคะฟลายชุมพร
- www.facebook.com/Studio-S-Yogafly-Chumphon-โยคะฟลายชุมพร-1886847334896146

สปาทรายขัดผิวจากทะเล
ที่อาร์โมเนีย วิลเลจ รีสอร์ต แอนด์ สปา

มอบรางวัลให้ตัวเองเป็นผิวที่เปล่งปลั่งสุขภาพดีจากการขัดผิวด้วยทรายทะเลเนื้อละเอียด ช่วยผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วพร้อมกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต การบำบัดด้วยทรายเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อสุขภาพแบบโบราณที่ช่วยรักษาและผ่อนคลายร่างกาย เป็นการบำบัดทางธรรมชาติที่รักษาอาการป่วย

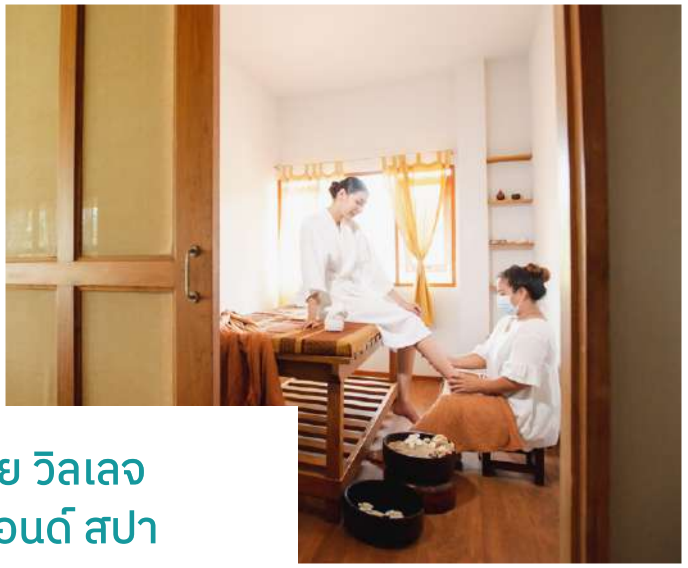
- 85 หมู่ที่ 5 ตำบลนาชะอัง อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร 86000
- (+66) 7762 2899
- office@armoniavillage.com
- armoniavillage.com
- Armonia Village Resort And Spa,ชุมพร www.facebook.com/armoniavillage2

Wellness Stays

ธูษิฎา เวลเนส รีสอร์ต

รีสอร์ตด้านการดูแลสุขภาพที่ครบวงจรที่สุดแห่งหนึ่งในชุมพร โอบล้อมด้วยต้นไม้น้อยใหญ่และความเงียบสงบของหาดอรุโณทัยที่ช่วยอุ้มชูจิตใจให้ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ อีกทั้งยังสามารถออกไปสำรวจเกาะ อาณาจักรใต้น้ำ หรือนอนพักผ่อนบนชายหาดอีกด้วย

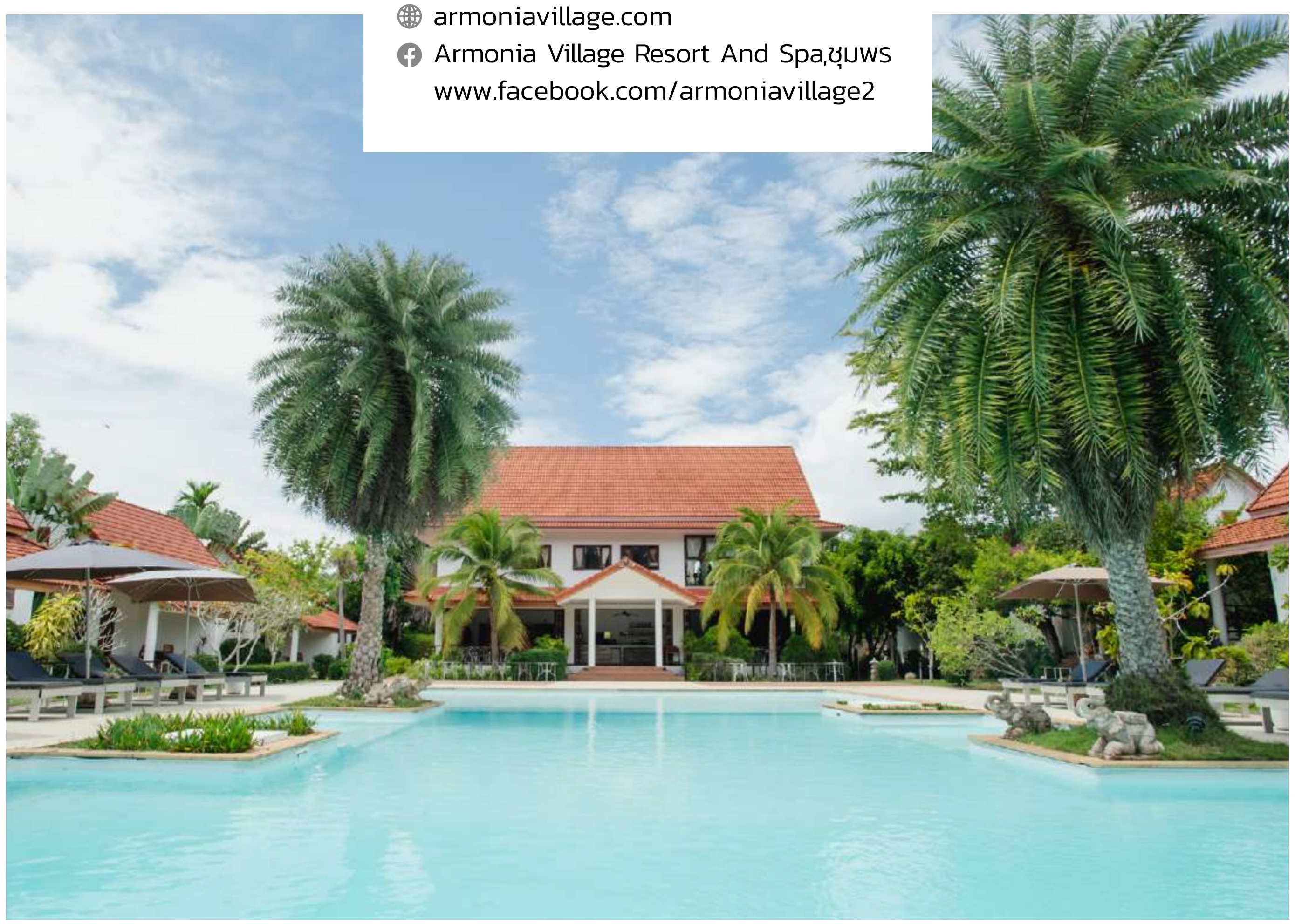
259/9 หมู่ 1 ตำบลปากตะโก อำเภอทุ่งตะโก
จังหวัดชุมพร 86220
(+66) 7763 0920, (+66) 7751 0452
(+66) 89 789 1716
info@tusitawellness.com
www.tusitawellness.com
Tusita Wellness Resort
www.facebook.com/TusitaWellnessResort



อาร์โมเนีย วิลเลจ รีสอร์ต แอนด์ สปา

อิ่มเอมกับบริการที่ไม่มีใครเทียบและทำเลที่ตั้งใกล้กับหาดทุ่งวัวแล่นแสนเงียบสงบ ทำให้โรงแรมแห่งนี้มีเสน่ห์และเหมาะสำหรับนักเดินทางผู้รักสุขภาพตัวจริง มีสิ่งอำนวยความสะดวกและการบริการอย่างครบครัน

85 หมู่ที่ 5 ตำบลนาชะอัง
อำเภอเมืองชุมพร จังหวัดชุมพร 86000
(+66) 7762 2899
office@armoniavillage.com
armoniavillage.com
Armonia Village Resort And Spa,ชุมพร
www.facebook.com/armoniavillage2



amazing THAILAND
amazing THAILAND

Adventure Wellness

เกาะช้าง

Trip Idea

สนุก ท้าทาย ผจญภัยไปกับกิจกรรมแอดเวนเจอร์หลากสไตล์บนเกาะช้าง จังหวัดตราด ทั้งพายเรือคายัก ชมป่าโกงกาง ดำน้ำชมความงามใต้ท้องทะเลที่เกาะหวาย เติมเต็มประสบการณ์โยคะบนหาดทราย ปั่นจักรยาน สำรวจเส้นทางอันซีนเกาะช้าง รับประทานอาหารสไตล์ฟาร์ม ทู เทเบิล เมนูซีฟู้ดสดใหม่ และปิดท้ายด้วยโปรแกรมปรับสมดุลร่างกายด้วยนวดแผนไทยตำรับโบราณ อันเลื่องชื่อของเกาะช้าง

Day 1

เช้า

- พร้อมกันที่ท่าเรือเฟอร์รี อ่าวธรรมชาติ
- ออกเดินทางสู่เกาะช้าง ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที
- เริ่มทริปด้วยกิจกรรมพายเรือคายัก ชมป่าโกงกาง

เที่ยง

- อิ่มอร่อยมื้อกลางวันกับเมนูซีฟู้ดสดใหม่ ที่ร้านสลักเพชรซีฟู้ด
- เยี่ยมชมฟาร์มสเตย์ ที่บ้านสวนสมโภชน์
- ผ่อนคลายด้วยคอร์สนวดแผนไทย ตำรับโบราณ ที่เรน ฟอเรสท์ สปา

เย็น

- เช็กอิน โรงแรมอาน่า เกาะช้าง
- ดินเนอร์มื้อค่ำ

Day 2

เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- ล่องเรือสู่เกาะหวาย ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวันบนเรือ
- ดำน้ำชมความงามของฝูงปลาหายากและปะการัง ในแถบเกาะหวาย
- เข้ารับบริการโปรแกรมนวดบำบัด ที่สปาเซ็นวารี

เย็น

- รับประทานอาหารเย็น สไตล์ฟาร์ม ทู เทเบิล โดยเชฟชื่อดัง ที่ร้านเชฟสตูดิโอ เกาะช้าง

Day 3

เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- เติมเต็มประสบการณ์โยคะบนหาดทราย
- ปั่นจักรยาน สำรวจเส้นทางอันซีน บริเวณโดยรอบชุมชนบ้านด่านใหม่

เที่ยง

- เติมพลังมื้อเที่ยง พร้อมเครื่องดื่มแก้วโปรดในคาเฟ่สุดฮิป ที่ฟีกคาเฟ่
- เดินทางกลับสู่ฝั่งด้วยเรือเฟอร์รี

Adventure Wellness

เกาะช้าง

Adventure Activities

ดำน้ำ
ที่เกาะหวาย

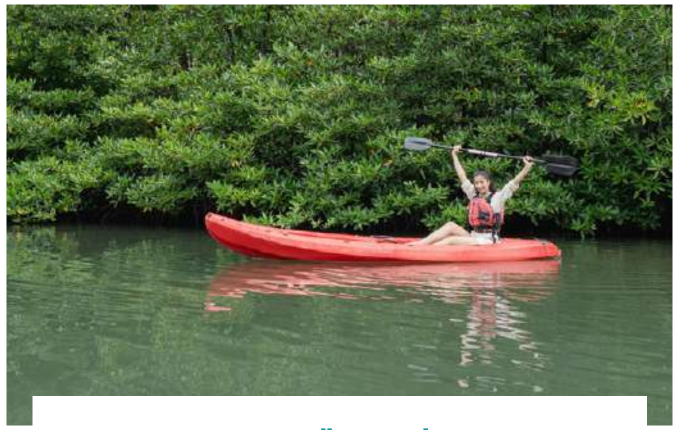
ผจญภัยใต้ผืนน้ำใสสีคราม ชมความงามของฝูงปลาหายากและปะการังสีสวย พร้อมเรียนรู้ชีวิตของสัตว์โลกใต้ทะเลในแถบฝั่งอ่าวไทย หนึ่งในนั้นคือการดำน้ำตื้น เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย เหมาะสำหรับกลุ่มเพื่อนและครอบครัว

- เกาะหวาย ตำบลเกาะช้างใต้ อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด 23170
- (+66) 64 054 3651
- ดำน้ำดูปะการัง เกาะช้าง
  www.facebook.com/ดำน้ำดูปะการัง-เกาะช้าง-1410498635893877/

ปั่นจักรยาน
ที่บ้านด่านใหม่

ออกเดินทางสำรวจวิถีชีวิตชุมชนผ่านเส้นทางปั่นจักรยานที่มีความยากหลากหลายระดับ พร้อมค้นพบวิวอันซีนที่ไม่เหมือนจุดท่องเที่ยวทั่วไปบนเกาะช้าง ลมที่พัดมาจะช่วยให้คุณกระปรี้กระเปร่าขณะปั่นจักรยาน

- 43 หมู่ 2 ตำบลเกาะช้างใต้ อำเภอเกาะช้าง
  จังหวัดตราด 23170
- (+66) 3955 3099
- info@kohchangsalakphet.com
  kohchangsalakphet@gmail.com
- www.kohchangsalakphet.com
- สลักเพชรซีฟู้ด แอนด์ รีสอร์ท
  www.facebook.com/slpkohchang



พายเรือคายัก
ที่ชุมชนสลักเพชร

เติมเต็มประสบการณ์วันหยุด ด้วยกิจกรรมใกล้ชิดธรรมชาติที่จะชวนคุณไปพายเรือคายัก เข้าไปในป่าโกงกาง ลัดเลาะไปตามคลองน้ำเค็มเพื่อพบกับวิวสุดอันซีน และร่วมทำกิจกรรมกับคนในพื้นที่

- 43 หมู่ 2 ตำบลเกาะช้างใต้ อำเภอเกาะช้าง
  จังหวัดตราด 23170
- (+66) 3955 3099
- info@kohchangsalakphet.com
  kohchangsalakphet@gmail.com
- www.kohchangsalakphet.com
- สลักเพชรซีฟู้ด แอนด์ รีสอร์ท
  www.facebook.com/slpkohchang

ฟาร์มสเตย์บ้านสวนสมโภชน์

ชวนคุณและครอบครัวไปสัมผัสความเรียบง่ายของการใช้ชีวิต ผ่านการออกแบบฟาร์มสเตย์ที่คำนึงถึงหลักธรรมชาติรอบตัวและวิถีชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

- 49/2 หมู่ 2 ตำบลเกาะช้างใต้ อำเภอเกาะช้าง
  จังหวัดตราด 23170
- (+66) 86 022 6346
- thecop.kang@gmail.com
- สวนสมโภชน์เกาะช้าง
  www.facebook.com/somphochgarden/

Wellness Food & Coffee

ร้านสลักเพชรซีฟู้ด

อิ่มอร่อยไปกับเมนูซีฟู้ดคัดคุณภาพที่ส่งตรงมาจากแพปลาชั้นเยี่ยม ปรุงด้วยสมุนไพรหลากหลายโดยฝีมือเชฟชุมชน ในรสชาติแบบคนท้องถิ่นแท้ ๆ เพลิดเพลินไปกับทิวทัศน์ที่สวยงาม เหมาะสำหรับถ่ายรูปลงโซเชียลมีเดีย

43 หมู่ 2 ตำบลเกาะช้างใต้ อำเภอเกาะช้าง
จังหวัดตราด 23170
(+66) 3955 3099
info@kohchangsalakphet.com
kohchangsalakphet@gmail.com

www.kohchangsalakphet.com
สลักเพชรซีฟู้ด แอนด์ รีสอร์ท
www.facebook.com/slpkohchang

ร้านเชฟสตูดิโอ เกาะช้าง

มื้อพิเศษในสไตล์ฟาร์ม ทู เทเบิลที่รังสรรค์โดยเชฟรุ่นใหม่ มีจุดเด่นอยู่ที่การนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาผสมผสานกับเทคนิคแบบโมเดิร์นเพื่อมื้ออาหารที่ดีต่อสุขภาพ

19/5 หมู่ 4 หาดคลองพร้าว อำเภอเกาะช้าง
จังหวัดตราด 23170
(+66) 85 875 5323

chefbill.kohchang@gmail.com
Chef Studio Koh Chang เชฟสตูดิโอ เกาะช้าง
www.facebook.com/chefstudiokohchang

ร้านฟิกคาเฟ่

คาเฟ่สุดฮิปภายใต้บรรยากาศแบบสโลว์ไลฟ์ที่ใครไม่แวะเช็กอินถือว่าพลาด คัดสรรเมล็ดกาแฟหายากมาให้ได้ลองสั่งพร้อมเมนูอาหารสุขภาพอีกมากมาย

51/62 หมู่ 4 อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด 23170
(+66) 81 410 4747
kohchangresidence@gmail.com

Fig Cafe
www.facebook.com/figcafekohchang

Wellness Activities

นวดไทย

ที่เรน ฟอเรสท์ สปา

คอร์สนวดแผนไทยตำรับโบราณที่จะช่วยบำบัดความเหนื่อยล้าของร่างกายท่ามกลางธรรมชาติที่งดงามของป่าฝนบนพื้นที่เกาะช้าง

- 63 หมู่ 4 ตำบลเกาะช้างใต้ อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด 23170
- (+66) 3955 2815
- spa@seaviewkohchang.com
- seaviewkohchang.com/spa
- Rainforest Spa www.facebook.com/Rainforestspa.Seaview

โยคะบนหาดทราย

ที่อาน่า เกาะช้าง

ค้นพบความสงบจากภายในตัวคุณเอง ด้วยคลาสเรียนโยคะแบบดั้งเดิมที่ช่วยจัดการพลังงานแห่งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณให้กลับคืนสู่สภาวะปกติอีกครั้ง

- 19/2 ตำบลเกาะช้างใต้ อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด 23170
- (+66) 92 802 5611, (+66) 81 702 2455
- rsvn@aanaresort.com
- www.aanaresort.com
- AANA Villas Koh Chang www.facebook.com/AANAVilla

สปา

เซ็นวารี

สปาขนาดใหญ่ที่ผสมผสานศาสตร์การนวดบำบัดจากตำรับไทยและต่างประเทศ ให้คุณผ่อนคลายไปกับการตกแต่งสถานที่ด้วยสวนเขตร้อนและศาลานวดบนชายหาดส่วนตัว

- 26/3 หมู่ 4 อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด 23170
- (+66) 3955 7122, (+66) 3955 7124
- ckc@chr.co.th
- www.centarahotelsresorts.com/centara/th/ckc/สปา
- Centara Koh Chang Tropicana Resort www.facebook.com/centara.ckc

Wellness Stays

เซนทารา เกาะช้าง ทรอปิคัล รีสอร์ต

ให้รางวัลตัวเองด้วยห้องพักสไตล์ทรอปิคัลที่จะทำให้คุณได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติและชมวิวสวนปาล์มสวย ๆ ติดหาดคลองพร้าว เหมาะสำหรับผู้เข้าพักแบบครอบครัว พร้อมบริการด้านสุขภาพอย่างครบครัน โดยการผสมผสานระหว่างการบำบัดแบบร่วมสมัยและแบบดั้งเดิม

26/3 หมู่ 4 อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด 23170
(+66) 3955 7122, (+66) 3955 7124
ckc@chr.co.th
www.centarahotelsresorts.com/centara/th/ckc
Centara Koh Chang Tropicana Resort
www.facebook.com/centara.ckc

อาน่า เกาะช้าง

หนึ่งในรีสอร์ตหรูระดับ 5 ดาว บนเกาะช้างที่ให้บริการด้านสุขภาพและความงามอย่างเต็มรูปแบบ โอบล้อมด้วยอ้อมกอดของขุนเขาและทะเล สำหรับวันหยุดพักผ่อนที่แท้จริง มีอ่างจากุซซี่และสระว่ายน้ำส่วนตัวในห้องพัก เพื่อให้คุณได้ผ่อนคลายและมีความเป็นส่วนตัวอย่างแท้จริง

19/2 ตำบลเกาะช้าง อำเภอเกาะช้าง จังหวัดตราด 23170
(+66) 92 802 5611, (+66) 81 702 2455
rsvn@aanaresort.com
www.aanaresort.com
AANA Villas Koh Chang
www.facebook.com/AANAVilla/

Cultural Wellness Holiday

ระนอง

Trip Idea

ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพไปพร้อมกับการสำรวจมรดกทางวัฒนธรรมของเมืองระนอง ยลพระราชวังรัตนรังสรรค์ เยือนบ้านร้อยปี เทียนสือ ย้อนรอยเรียนรู้เรื่องราวบรรพชนไทย-จีน รุ่นแรกที่มาลงหลักปักฐาน สนุกสนานกับการเรียนรู้วัฒนธรรมการร่อนแร่ธรรมชาติ ในชุมชนหาดส้มแป้น ผ่อนคลายร่างกายกับโปรแกรมสปาบำบัด ด้วยน้ำพุร้อนธรรมชาติ ซิกเนเจอร์แห่งเมืองระนอง

Day 1

เช้า
- ต้อนรับนักเดินทางที่สนามบินระนอง
- เริ่มทริปแวะสักการะหลวงพ่อดีบุก ที่ใหญ่ที่สุดในโลก ณ วัดบ้านหงาว เพื่อความเป็นสิริมงคล

เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูจากผักออร์แกนิกปลูกเอง ที่ร้านรัชชา ฟาร์ม

เย็น
- แช่น้ำพุร้อนธรรมชาติที่ น้ำนองฮอทสปา
- รับประทานอาหารเย็น ที่ห้องอาหาร น้ำใสเขาสวย รีสอร์ต
- เช็กอินเข้าที่พัก ที่น้ำใสเขาสวย รีสอร์ต พักผ่อนตามอัธยาศัย

Day 2

เช้า
- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- เยือนบ้านเก่าอายุกว่า 150 ปี มรดกวัฒนธรรม แห่งเมืองระนอง ณ บ้านร้อยปี เทียนสือ
- พร้อมชมความงามของพระราชวังรัตนรังสรรค์ ที่สร้างขึ้นจากไม้สักและไม้ตะเคียนทองทั้งหลัง

เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวันที่ร้านอาหารฟาร์มเฮ้าส์ ระนอง

บ่าย
- เรียนรู้วัฒนธรรมการร่อนแร่ธรรมชาติ และทดลองร่อนแร่ ณ ชุมชนหาดส้มแป้น

เย็น
- ผ่อนคลายความเมื่อยล้าด้วยโปรแกรมสปาน้ำแร่บำบัด ที่ธาริน ฮอทสปริง
- รับประทานอาหารเย็นที่ร้านคุ้นลิ้น

Day 3

เช้า
- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- เข้าคอร์สเรียนทำอาหารเพื่อสุขภาพจากผักท้องถิ่น และสมุนไพรไทย ที่น้ำใสเขาสวย รีสอร์ต
- เช็กอิน แวะจิบกาแฟ ที่บ้านในหมงคาเฟ่

บ่าย
- เดินทางกลับ

Cultural Wellness Holiday

ระนอง

Cultural Activities

พระราชวังรัตนรังสรรค์

ยลโฉมความวิจิตรบรรจงของพระราชวังรัตนรังสรรค์ พระราชวังแห่งเดียวของเมืองระนองที่สร้างขึ้นจากไม้สักและไม้ตะเคียนทองทั้งหลัง โดดเด่นด้วยอาคารทรงแปดเหลี่ยมสวยแปลกตา

เชิงเขารัตนรังสรรค์ ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง 85000
(+66) 7781 1422

วัดบ้านหงาว

สักการะ ‘หลวงพ่อดีบุก’ พระพุทธรูปปางมารวิชัย สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองระนอง ถือเป็นพระพุทธรูปดีบุกองค์ใหญ่ที่สุดในโลกและควรค่าแก่การขอพรเพื่อความเป็นสิริมงคล

วัดบ้านหงาว หมู่ 1 ตำบลหงาว อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง 85000
+66) 84 630 0788
bigjodss@hotmail.com
วัดบ้านหงาว จ.ระนอง
www.facebook.com/watbaanngao/

บ้านร้อยปี เทียนสือ มรดกวัฒนธรรมระนอง

ย้อนอดีตผ่านบ้านเก่าอายุกว่า 150 ปี อันเปรียบเสมือนพิพิธภัณฑ์มีชีวิตที่บอกเล่าเรื่องราวในอดีตของชาวไทยเชื้อสายจีนที่ย้ายมาตั้งถิ่นฐานในจังหวัดระนองตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5

7 ถนนดับคดี ตำบลเขานิเวศน์ อำเภอเมืองระนอง
จังหวัดระนอง 85000
(+66) 81 088 2629

บ้านร้อยปีเทียนสือ
www.facebook.com/บ้านร้อยปีเทียนสือ
-1754373078155022/

ร่อนแร่
ที่วิสาหกิจชุมชนหาดส้มแป้น

เปิดประสบการณ์ใหม่และสนุกสนานไปกับกิจกรรมเชิงอนุรักษ์ที่จะชวนคุณไปทดลองร่อนแร่ธรรมชาติที่ชุมชนหาดส้มแป้น เพื่อตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เรียนรู้วิถีชีวิตท้องถิ่นและสนุกกับการทำกิจกรรม เช่น การปั้นดินเหนียวและเครื่องปั้นดินเผา

ชุมชนหาดส้มแป้น ตำบลหาดส้มแป้น
อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง 85000
(+66) 7786 1623

บ้านหาดส้มแป้น BaanHatsompaen
www.facebook.com/BaanHatsompaen/

คอร์สทำอาหาร
ที่น้ำใสเขาสวย รีสอร์ต

คลาสเรียนทำอาหารที่จะพาคุณไปเปิดโลกแห่งวัตถุดิบท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นผักและผลไม้ที่ล้วนแล้วแต่เต็มไปด้วยสรรพคุณหลากหลายสำหรับคนรักสุขภาพตัวจริง

14/19 ถนนเพิ่มผล ตำบลเขานิเวศน์
อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง 85000
(+66) 7798 9855
info@numsaikhaosuay.com

www.numsaikhaosuay.com
Numsai Khaosuay Resort Ranong
www.facebook.com/Numsai-Khaosuay
-Resort-Ranong-111862737274972

Wellness Food & Coffee

ร้านบ้านในหมงคาเฟ่

สายกาแฟจะต้องห้ามพลาด กับคาเฟ่กาแฟสุดคราฟต์ที่จะชวนคุณไปทดลองชิมเมนูโปรดจากเมล็ดกาแฟระนองของแท้ที่ผ่านกรรมวิธีคั่วบดด้วยมือ

บ้านในหมงคาเฟ่ ตำบลบางนอน อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง 85000
(+66) 93 387 9955
บ้านในหมง treehouse
www.facebook.com/bannaimong/

ร้านอาหารฟาร์มเฮาส์

ร้านอาหารฟาร์มเฮ้าส์ มีเมนูให้เลือกหลากหลาย ทั้งของคาวและของหวาน ตั้งอยู่ในตัวเมืองระนอง บรรยากาศดี ตกแต่งร้านสไตล์ยุโรป ใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพในการทำอาหาร

311/1 ถนนเรืองราษฎร์ ตำบลเขานิเวศน์
อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง 85000
(+66) 89 202 0738
thefarmhouse.hotel@gmail.com

www.farmhouseranong.com
ฟาร์มเฮ้าส์ ระนอง FarmHouse Ranong
www.facebook.com/FarmHouseRestaurantRanong/

อาหารออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ
ที่ร้านรัชชา ฟาร์ม

ทุกเมนูของร้านรัชชาฟาร์ม เลือกใช้ผักไฮโดรโปนิกส์เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคน ซึ่งลูกค้าสามารถเข้าไปเลือกผักสด ๆ เพื่อใช้ทำอาหารได้เองถึงในโรงเรือน

23/256 ตำบลบางริ้น อำเภอเมืองระนอง
จังหวัดระนอง 85000
(+66) 89 569 2494
maytanan@hotmail.com

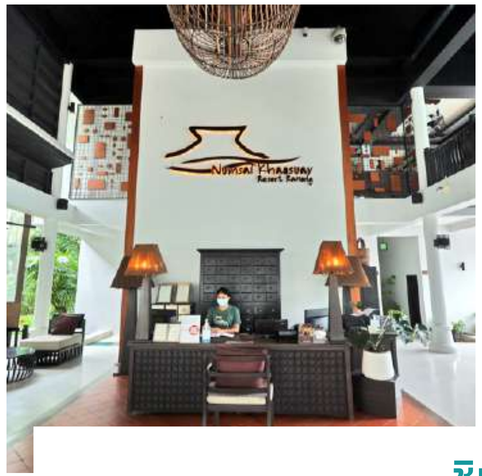
รัชชาฟาร์ม
www.facebook.com/รัชชาฟาร์ม-14340
77953288221/

ร้านคุ้นลิ้น

ร้านเล็ก ๆ ใช้ชื่อบอกความเป็นไทยว่า “คุ้นลิ้น” เปิดมายาวนานเกือบ 20 ปี มีเมนูเด็ด ๆ มากมาย เมนูผักเหลียง ราชินีผักพื้นบ้านของจังหวัดระนอง หลากหลายเมนู จึงทำให้ทางร้านคัดสรรและปรุงแต่งเพื่อรองรับนักท่องเที่ยว เช่น ผักเหลียงผัดไข่ ผักเหลียงทอดยำ ไข่กระทะผักเหลียง

ร้านอาหารคุ้นลิ้น ตำบลเขานิเวศน์
อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง 85000
(+66) 7782 2863

www.kunlinrestaurant.com
ร้านอาหารคุ้นลิ้น ระนอง
www.facebook.com/kunlinrestaurant/



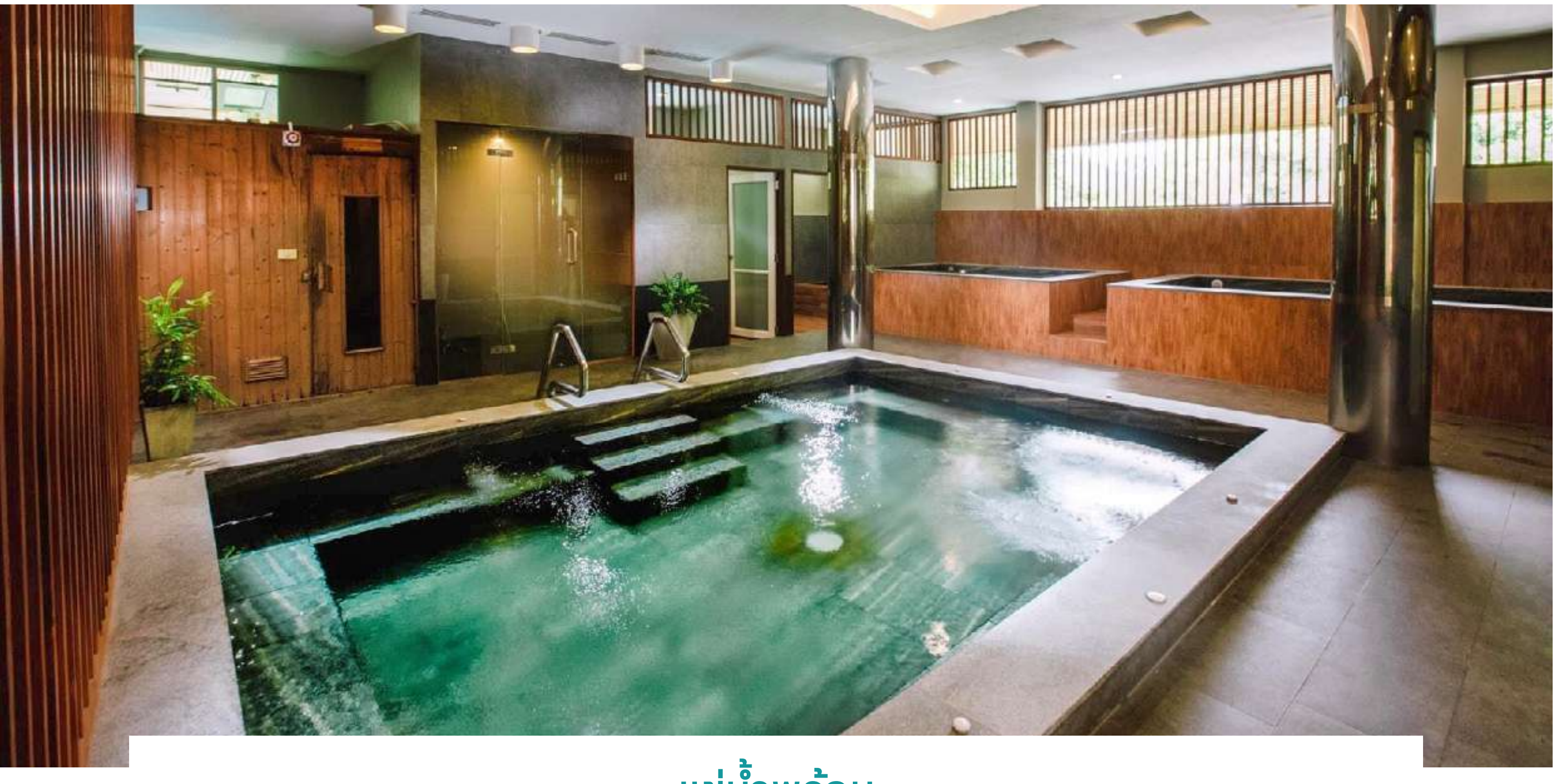
ชิมอาหารวัฒนธรรมท้องถิ่น
ที่น้ำใสเขาสวย รีสอร์ต

รับประทานอาหารจากสมุนไพร คัดสรรวัตถุดิบจากธรรมชาติที่มาจากฟาร์ม ผักผลไม้ออร์แกนิกต่าง ๆ เก็บกันสด ๆ และนำมาประกอบอาหารเพื่อสุขภาพในรสชาติ พื้นบ้าน มีบริการอาหารท้องถิ่นที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งในระนอง

14/19 ถนนเพิ่มผล ตำบลเขานิเวศน์
อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง 85000
(+66) 7798 9855
info@numsaikhaosuay.com

www.numsaikhaosuay.com
Numsai Khaosuay Resort Ranong
www.facebook.com/Numsai-Khaosuay
-Resort-Ranong-111862737274972

Wellness Activities

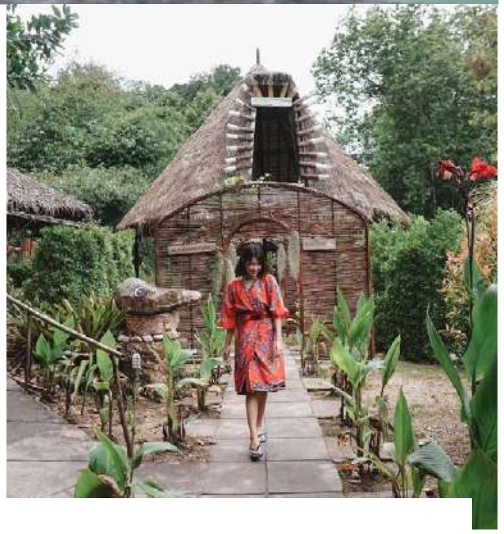


แช่น้ำพุร้อน
ที่น้ำนองฮอทสปา

ปล่อยความเครียดให้สลายไปง่าย ๆ ด้วยการลงแช่ในบ่อน้ำพุร้อนธรรมชาติ พร้อมบริการนวดและบรรเทาอาการต่าง ๆ ตามตำรับภูมิปัญญาพื้นบ้านชาวระนอง

น้ำนองฮอทสปา ตำบลเขานิเวศน์
อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง 85000
(+66) 84 625 3444

Namnong Hot Spa น้ำนองฮอทสปา
www.facebook.com/NamNongHotSpa/



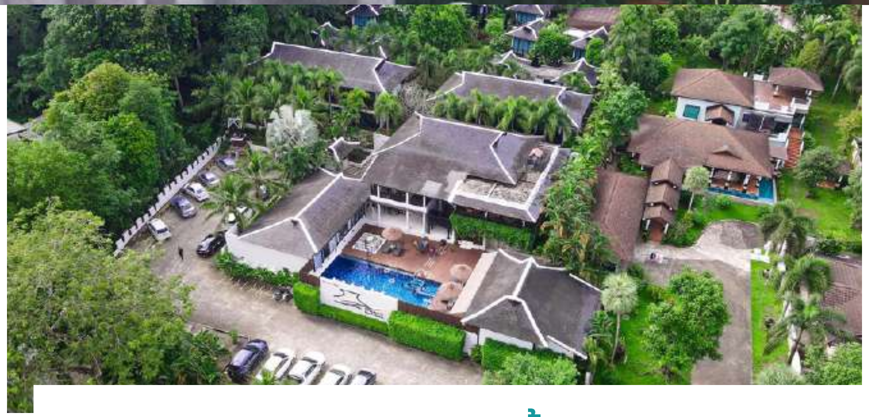
สปาบำบัด
ที่ธาริน ฮอทสปริง

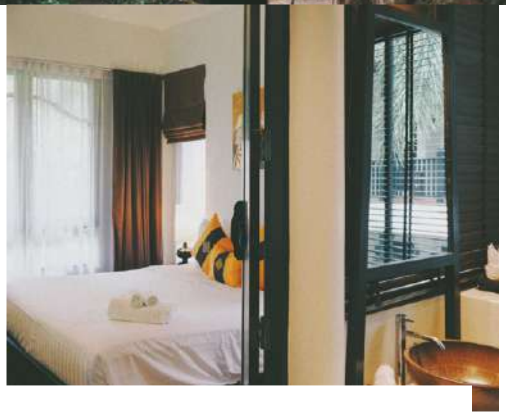
ผ่อนคลายร่างกายจากความเหนื่อยล้า และลดทอนความตึงเครียดจากหน้าที่การงาน ผ่านโปรแกรมสปาบำบัดด้วยน้ำแร่เพื่อสุขภาพ สำหรับการพักผ่อนอย่างแท้จริง

124 ตำบลบางริ้น อำเภอเมืองระนอง
จังหวัดระนอง 85000
(+66) 7782 6726

tarynhotsprings.ranong@gmail.com
Taryn Hot Springs ธาริน ฮอทสปริง
www.facebook.com/tarynhotsprings/

Wellness Stays





น้ำใสเขาสวย รีสอร์ต

หนีความวุ่นวายในเมืองหลวงมานอนพักใกล้ชิดธรรมชาติกันที่โรงแรมสไตล์บูทีค ให้คุณได้ดื่มด่ำไปกับบรรยากาศห้องพักดีไซน์เก๋ที่โอบล้อมด้วยภูเขาและลำธาร

14/19 ถนนเพิ่มผล ตำบลเขานิเวศน์
อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง 85000
(+66) 7798 9855
info@numsaikhaosuay.com

www.numsaikhaosuay.com
Numsai Khaosuay Resort Ranong
www.facebook.com/Numsai-Khaosuay-Resort-Ranong-111862737274972

ฟาร์มเฮาส์ ระนอง

ที่พักสไตล์โมเดิร์นใจกลางเมืองระนองที่ตอบโจทย์ทุกช่วงวัยด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ทำเลใกล้ถนนคนเดิน พร้อมห้องอาหารส่วนตัวและคาเฟ่ภายในที่พัก

311/1 ถนนเรืองราษฎร์ ตำบลเขานิเวศน์
อำเภอเมืองระนอง จังหวัดระนอง 85000
(+66) 89 202 0738
thefarmhouse.hotel@gmail.com

www.farmhouseranong.com
ฟาร์มเฮ้าส์ ระนอง FarmHouse Ranong
www.facebook.com/FarmHouseRestaurantRanong/

Eco
Wellness
Travel
กระบี่
amazing THAILAND
amazing THAILAND

Trip Idea

กระบี่...ดินแดนแห่งวิถีรักษ์โลกเพราะผู้คนที่นี่ทุ่มเทใจให้สิ่งแวดล้อมและเกื้อกูลชุมชน ทริปสุขภาพที่กระบี่จึงเปี่ยมสุขทั้งกายและใจ เช็กอินโรงแรมอีโคเฟรนด์ลี ปั่นจักรยานชมธรรมชาติให้หัวใจสูบฉีด พายคายักชมวิวซันเซต ปลดล็อคความเครียดทั้งปวง ผ่อนคลายไปกับการนวดบำบัดด้วยคลื่นเสียงคริสตัล ตื่นเช้าไปล่องเรือสุดฮิป Krabira ชมอุโมงค์ป่าโกงกางอันซีนของทะเลอันดามัน แวะเดินเล่นชิล ๆ ในชุมชน ทำศิลปะบำบัดด้วยการเขียนผ้าบาติก วารีบำบัดด้วยสปาน้ำตกร้อนหรือจะแช่น้ำพุร้อนเค็มแบบส่วนตัวในรีสอร์ตหรูสุดรื่นรมย์

Day 1

เช้า
- ต้อนรับคณะนักเดินทางที่สนามบินนานาชาติกระบี่
- ปั่นจักรยานตามเส้นทางธรรมชาติ โดย Eco Cycling Tour to Na-teen by The Tubkaak Krabi Boutique Resort
- พักจิบกาแฟและชิมขนมอร่อย ๆ ที่ร้านบ้านต้นไม้ คาเฟ่

เที่ยง
- รับประทานอาหารมื้อเที่ยง เมนูอาหารใต้รสเด็ดที่ร้านดิ อรุณดิน่า

บ่าย
- โปรแกรมนวดบำบัดด้วยคลื่นเสียงคริสตัล ณ โรงแรมเดอะทับแขก บูทีค รีสอร์ต

เย็น
- เช็กอิน โรงแรมเดอะทับแขก บูทีค รีสอร์ต
- รับประทานอาหารเย็น ณ โรงแรมที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย

Day 2

เช้า
- ออกเดินทางเพื่อขึ้นเรือหางยาว Krabira ชมอุโมงค์ป่าโกงกาง
- รับประทานมื้อเช้าบนเรือ ด้วยเซตอาหารสุขภาพจากร้านโทบิโกะ
- แวะเยี่ยมชุมชนเกาะกลาง เข้ากิจกรรมเวิร์กชอป
- เขียนลายบาติกบนผ้า
- ปลูกข้าวอินทรีย์
- ฝึกทำเรือหัวโทงจำลอง

เที่ยง
- รับประทานอาหารมื้อเที่ยง ท่ามกลางสายน้ำแร่ธรรมชาติ ณ น้ำพุร้อนวารีรัก
- ผ่อนคลายร่างกายที่เหน็ดเหนื่อยจากการเดินทางมาตลอดทั้งวัน ด้วยวารีบำบัด ที่สปาน้ำตกร้อน ณ น้ำพุร้อนวารีรัก

เย็น
- รับประทานอาหารเย็น ณ โรงแรมที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย
- กิจกรรมภายในที่พัก
- พายเรือคายักชมวิวพระอาทิตย์ตกดินเลียบชายหาดส่วนตัวของโรงแรม
- ว่ายน้ำในสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ ภายใต้บรรยากาศร่มรื่นของต้นไม้เขียวชอุ่ม

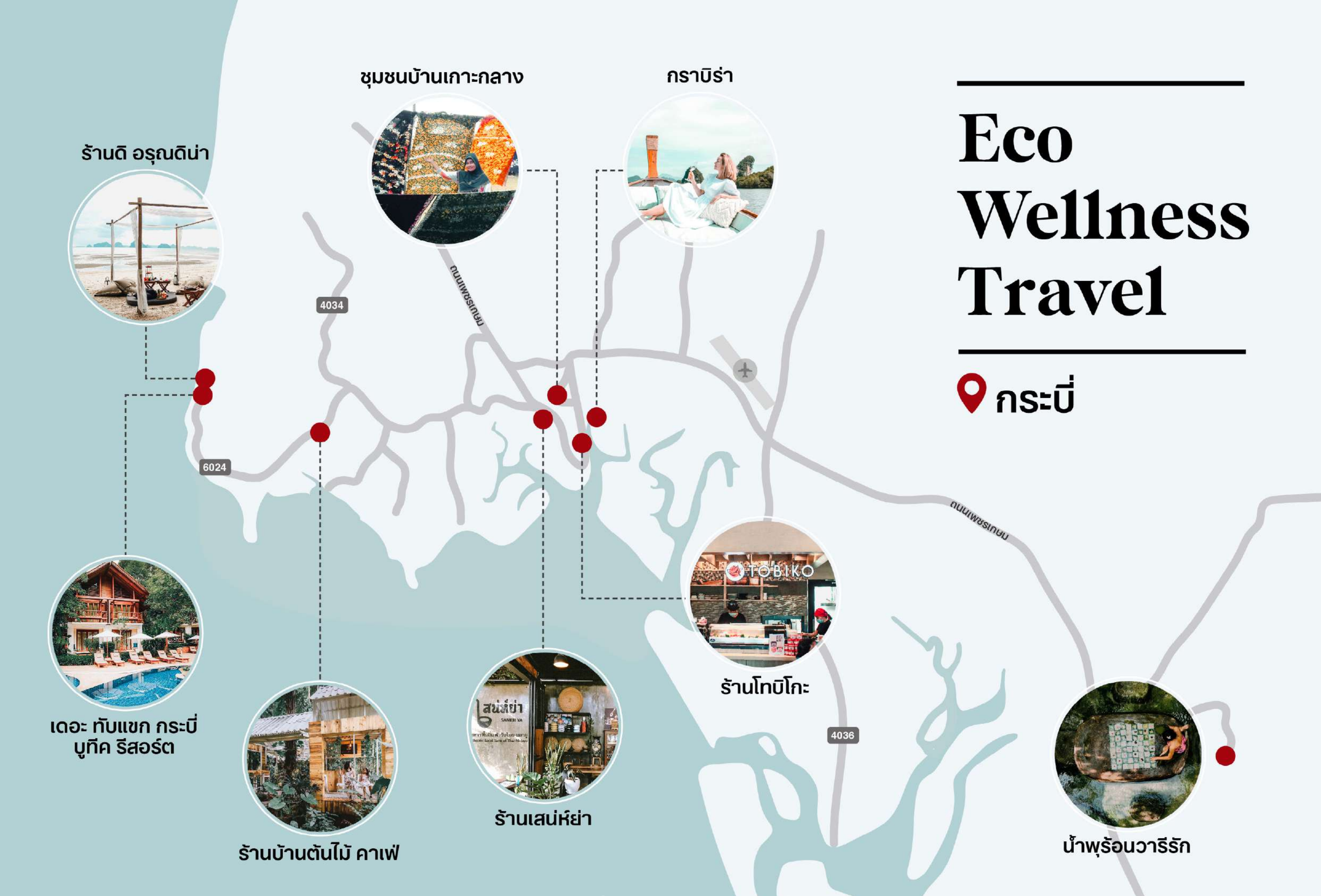
Day 3

เช้า
- รับประทานอาหาร ณ โรงแรมที่พัก
- แช่น้ำพุร้อนเค็มในสระส่วนตัวของโรงแรมเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านเสน่ห์ย่า
- เดินทางกลับ

Eco Wellness Travel

กระบี่



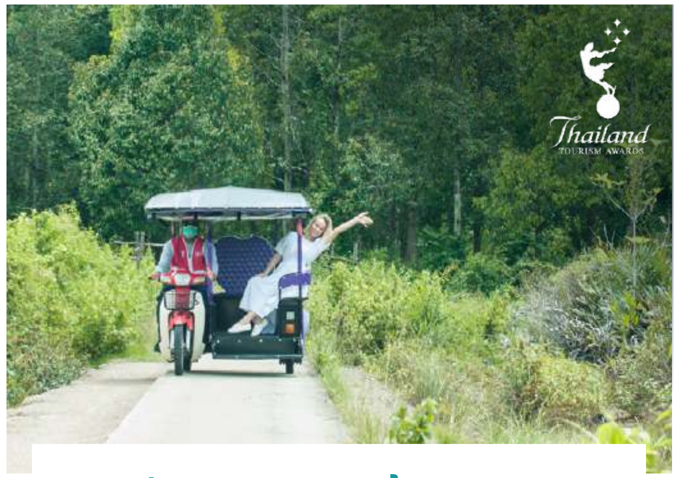
Eco Activities/ Responsible/Low carbon

ปิกนิกบนเรือหางยาว
โดยกราบีร่า

ออกเดินทางสำรวจสายน้ำและป่าโกงกางบนเรือหางยาวตามวิถีธรรมชาติที่ยังคงความอุดมสมบูรณ์ พร้อมรับประทานมื้อพิเศษบนเรือด้วยเซตอาหารสุขภาพจากร้านโทบิโกะ

เขาขนาบน้ำ ตำบลปากน้ำ อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ 81000
(+66) 85 589 1743

Krabira
www.facebook.com/Krabira-106408991755091



ชมวิถีเกษตรชุมชนบ้านเกาะกลาง

สัมผัสวิถีชีวิตชาวบ้านเกาะกลางด้วยการร่วมกิจกรรมเวิร์กชอปเขียนลายบาติก ปลูกข้าวอินทรีย์ และทำเรือหัวโทงจำลอง

111 หมู่ 1 ตำบลคลองประสงค์ อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ 81000
(+66) 83 391 9103

พายเรือคายัก
ที่เดอะ ทับแขก กระบี่ บูทีค รีสอร์ต

เอาใจคนรักการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมพายเรือคายักท่ามกลางบรรยากาศแสนสวยของทะเลกระบี่ที่มีวิวเบื้องหลังเป็นรีสอร์ตสุดหรูอย่าง เดอะ ทับแขก กระบี่ บูทีค รีสอร์ต

123 หมู่ 3 ตำบลหนองทะเล อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ 81180
(+66) 7562 8456
www.tubkaakresort.com
The Tubkaak Krabi Boutique Resort
www.facebook.com/thetubkaakkrabiboutiqueresort

ปั่นจักรยานชมธรรมชาติ
โดยเดอะ ทับแขก กระบี่ บูทีค รีสอร์ต

ปั่นจักรยานตามเส้นทางธรรมชาติแสนงดงาม เรียนรู้พืชท้องถิ่น และวิถีชีวิตริมป่าโกงกาง จากทีมงานที่มีความรู้

123 หมู่ 3 ตำบลหนองทะเล อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ 81180
(+66) 7562 8456

www.tubkaakresort.com
The Tubkaak Krabi Boutique Resort
www.facebook.com/thetubkaakkrabiboutiqueresort

Wellness Food Locally

sourced food

ร้านบ้านต้นไม้ คาเฟ่

แวะพักปล่อยกายปล่อยใจภายใต้บรรยากาศชวนอบอุ่นของคาเฟ่บนบ้านต้นไม้ ให้คุณได้สั่งกาแฟมาจิบสักแก้ว พร้อมเค้กสักก้อน แบบฟิน ๆ ลืมเวลา

218 หมู่ 6 อ่าวนาง อำเภอเมืองกระบี่
จังหวัดกระบี่ 81180
(+66) 81 891 4849

บ้านต้นไม้ คาเฟ่ กระบี่
Baan Ton Mai Cafe' Krabi
www.facebook.com/baantonmaicafekrabi

ร้านดิ อรุณดิน่า

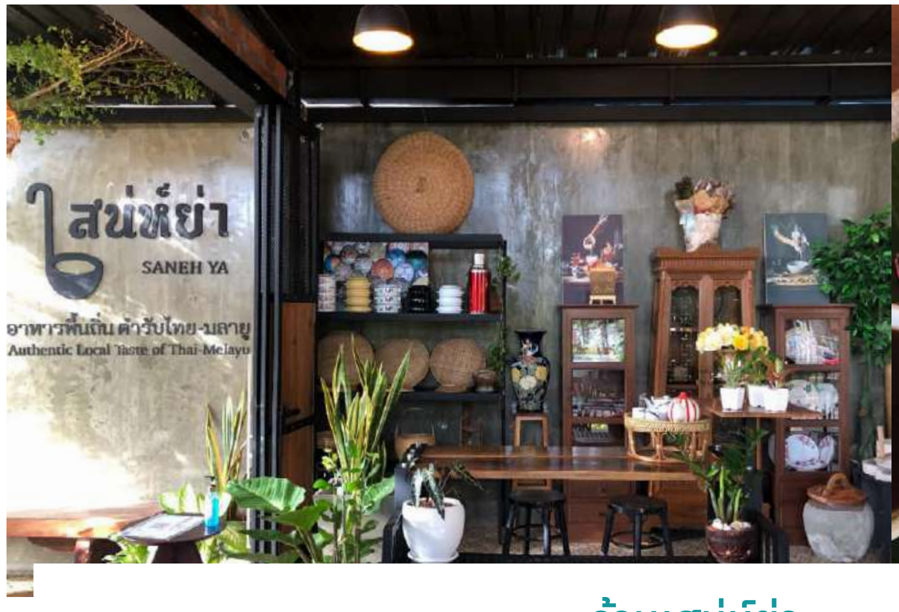
อิ่มท้องแบบฟิน ๆ ไปกับอาหารใต้รสเด็ด ทั้งน้ำพริก และเมนูผักหลากหลายจากฝีมือเชฟชื่อดังแห่งร้าน The Arundina ท่ามกลางบรรยากาศริมหาดส่วนตัว

123 หมู่ 3 ตำบลหนองทะเล
อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ 81180
(+66) 7562 8456
www.tubkaakresort.com
The Tubkaak Krabi Boutique Resort
www.facebook.com/
thetubkaakkrabiboutiqueresort

ร้านโทบิโกะ

คาเฟ่อาหารคลีนชื่อดังประจำจังหวัดกระบี่ นำเสนอเมนู Box Set ที่ครีเอตขึ้นมาสำหรับคนรุ่นใหม่ ทั้งอร่อยหน้าตาดี และเหมาะสำหรับคนรักสุขภาพแบบสุด ๆ

239/2-3 ถนนอุตรกิจ ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ 81000
(+66) 95 421 9423
Tobikosushi Krabi
facebook.com/Tobikosushi.K



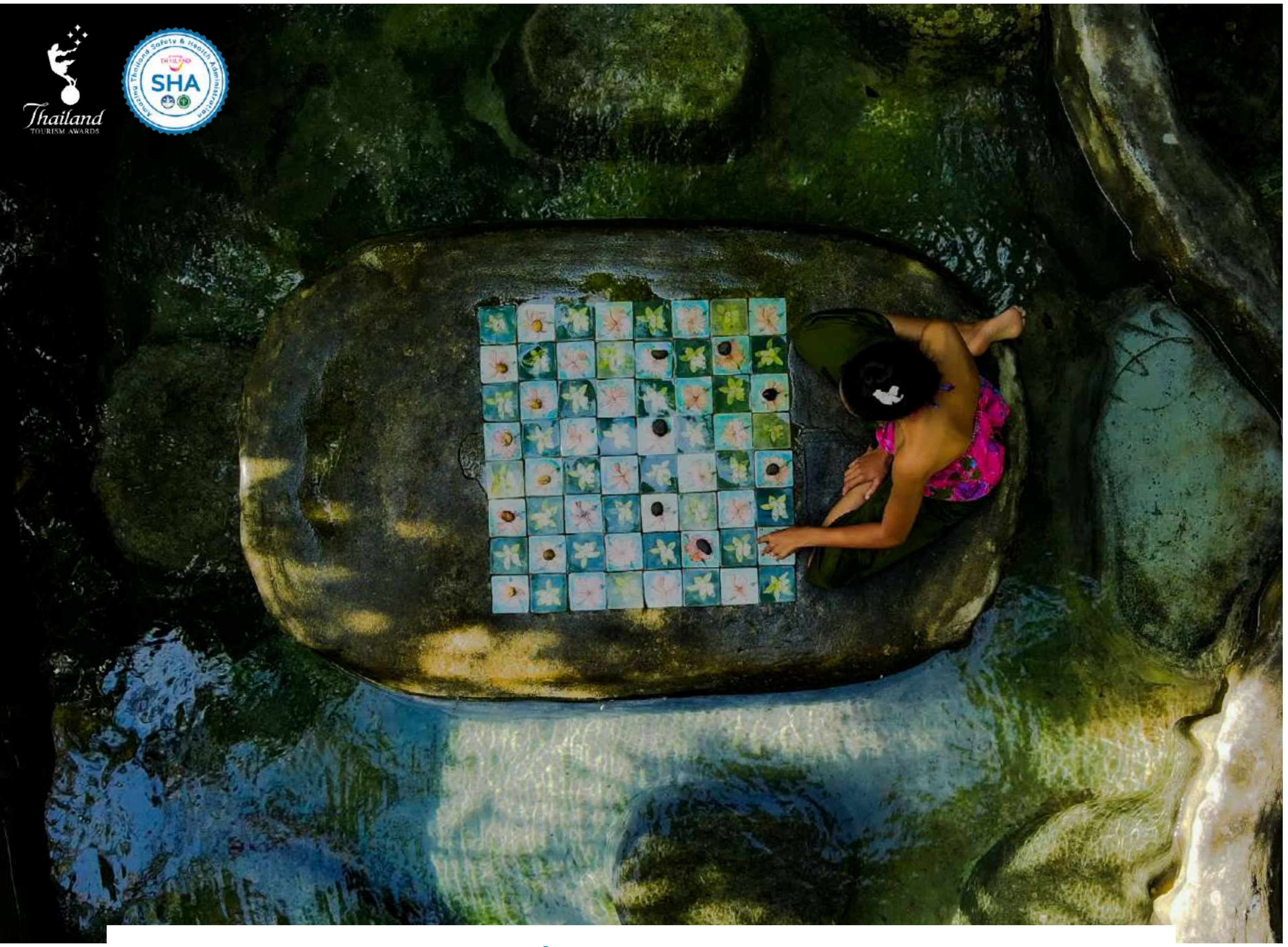
ร้านเสน่ห์ย่า

รับประทานอาหารทะเลสด ๆ จากหมู่บ้านชาวประมงมุสลิม คนเกาะกลาง พร้อมชิมเมนู เชฟชุมชนที่เลือกใช้สมุนไพรพื้นบ้านเพื่อสุขภาพที่ดีและความอร่อยที่ยั่งยืน

102 ถนนพิศาลภพ ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ 81000
(+66) 81 080 7799

เสน่ห์ย่า-Sanehya
www.facebook.com/search/top/?q=%
09เสน่ห์ย่า-Sanehya

Wellness Activities Natural made



น้ำพุร้อนวารีรัก

มิติใหม่ของสายสุขภาพ สปาน้ำพุร้อนแบบไทยท่ามกลางแมกไม้ร่มรื่นเขียวขจี มีจุดเด่นคือการใช้น้ำแร่ธรรมชาติที่ดีต่อสุขภาพ

18 หมู่ 7 ตำบลคลองท่อมเหนือ
อำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ 81120
(+66) 62 457 6350, (+66) 98 017 9680,
(+66) 7563 7130

www.wareerak.co.th
Wareerak Hot Spring and Wellness
www.facebook.com/
Wareerakhotspringandwellness

บำบัดเรือนร่าง
ที่เดอะ ทับแขก กระบี่ บูทีค รีสอร์ต

นวดบำบัดด้วยเทคนิคสุดล้ำจากสปาของรีสอร์ต 5 ดาว อย่าง The Tubkaak Krabi ที่ผสมผสานการนวดตำรับโบราณเข้ากับการใช้คลื่นเสียงคริสตัลเพื่อลดความเหนื่อยล้าและปรับสมดุลในร่างกาย และยังมีโปรแกรมสปาที่ผสมผสานการบำบัดแบบตะวันออกและไทยดั้งเดิม ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ผ่อนคลายความเครียด และรักษาผิวที่ไหม้จากการโดนแดดเผา

123 หมู่ 3 ตำบลหนองทะเล
อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ 81180
(+66) 7562 8456

www.tubkaakresort.com
The Tubkaak Krabi Boutique Resort
www.facebook.com/
thetubkaakkrabiboutiqueresort

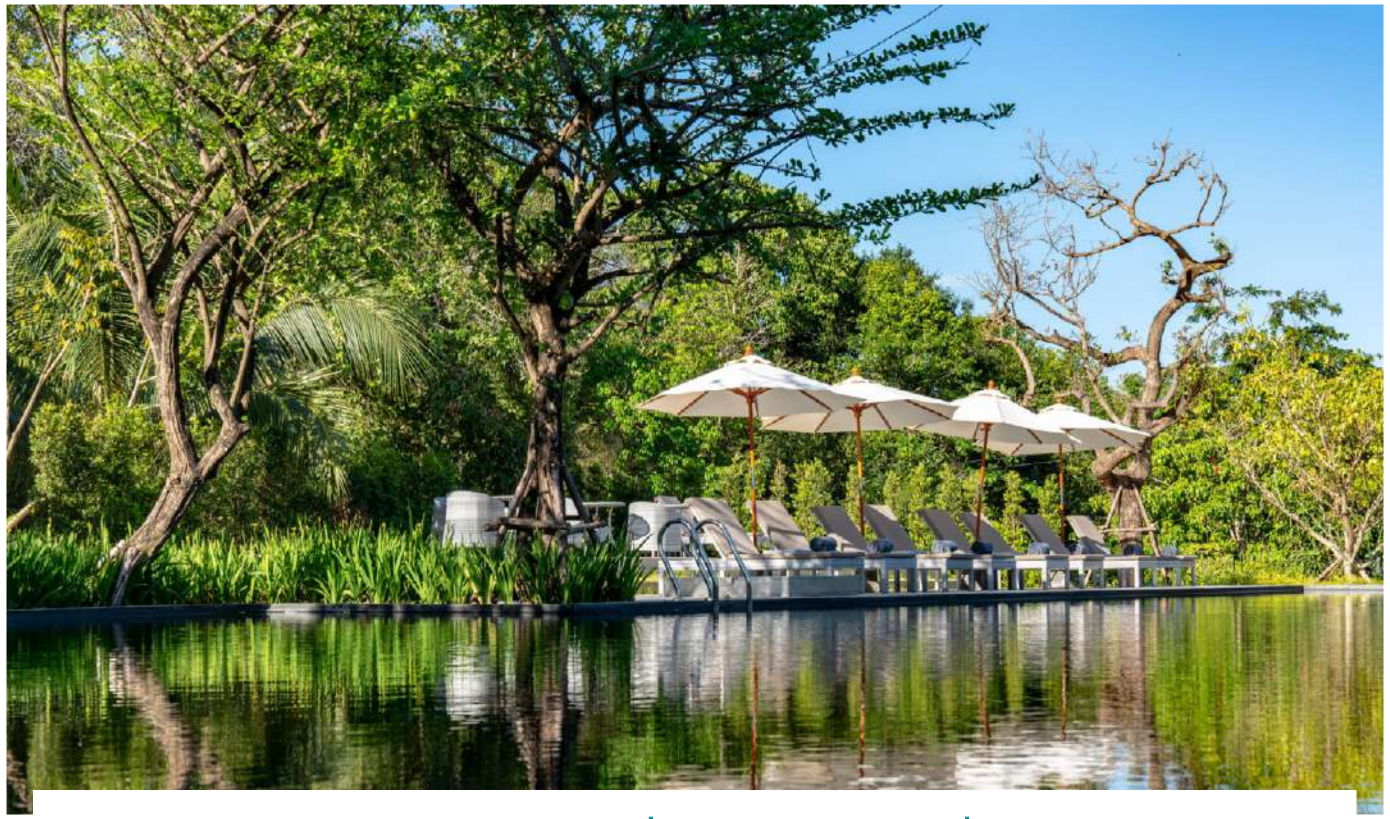
แช่ออนเซ็นน้ำพุร้อนเค็ม
ที่เดอะ ทับแขก กระบี่ บูทีค รีสอร์ต

ผ่อนคลายความเหนื่อยล้าจากการเดินทางด้วยการแช่น้ำพุร้อนภายใต้วิวอลังการของรีสอร์ตระดับ 5 ดาว ซึ่งมีส่วนช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและคลายความเมื่อยล้า

123 หมู่ 3 ตำบลหนองทะเล
อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ 81180
(+66) 7562 8456

www.tubkaakresort.com
The Tubkaak Krabi Boutique Resort
www.facebook.com/
thetubkaakkrabiboutiqueresort

Eco Friendly Wellness Resorts



เดอะ พาวิลเลี่ยน อันนานา กระบี่

หนึ่งในโรงแรมสายรักษ์โลกที่คำนึงถึงหลักการออกแบบที่ไม่รบกวนธรรมชาติ เปิดต้อนรับผู้เข้าพักด้วยบริการเหนือระดับ สิ่งอำนวยความสะดวกสุดหรู และบรรยากาศเขียวชอุ่มใจกลางขุนเขา

1004 หมู่ 2 ซอยสวนทุเรียน ตำบลอ่าวนาง
อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ 81000
(+66) 7568 0580

www.pavilionshotels.com/anana-krabi
The Pavilions Anana Krabi
www.facebook.com/ThePavilionsAnanaKrabi

เดอะ ทับแขก กระบี่ บูทีค รีสอร์ต

ใกล้ชิดธรรมชาติแบบ 360 องศากับรีสอร์ตระดับ 5 ดาวที่ซ่อนตัวอยู่ภายใต้ร่มเงาป่าเขตร้อนอันอุดมสมบูรณ์ โอบล้อมด้วยวิวหมู่เกาะที่มองเห็นได้จากหาดส่วนตัว

123 หมู่ 3 ตำบลหนองทะเล
อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่ 81180
(+66) 7562 8456

www.tubkaakresort.com
The Tubkaak Krabi Boutique Resort
www.facebook.com/
thetubkaakkrabiboutiqueresort

Family Wellness Holiday

ชะอำ

Trip Idea

ครอบครัวหรรษาสายเฮลธีสนุกได้ครบสูตรทั้งโลคอลและลักชูรีสไตล์ที่ชะอำ แวะเที่ยวสวนตาลลุงถนอมให้เด็ก ๆ เดินเล่นในดงตาล เก็บลูกตาลสด ลองทำขนมตาล สนุกกับการขี่ม้าชมวิวทะเล ตะลุยขับ ATV พร้อมหน้าทั้งคุณพ่อคุณลูก และมีโปรแกรมสปาทรีตเมนต์นวดบำบัดสำหรับคุณแม่โดยเฉพาะ เพลิดเพลินกับคลาสทำอาหารและขนมไทยในรีสอร์ตสุขภาพสุดลักชูรีชื่อดังระดับโลก ทริปนี้จึงเพียบพร้อมครบทุกกิจกรรมเพื่อทุกคนในครอบครัวอย่างแท้จริง

Day 1

เช้า

- พร้อมกันที่จุดนัดพบ อำเภอชะอำ ต้อนรับนักเดินทางด้วยอาหารว่างมื้อเช้า
- เริ่มต้นวันด้วยกิจกรรมสนุกที่สวนตาลลุงถนอมให้เด็ก ๆ เดินเล่นในดงตาล เก็บลูกตาลทำขนมตาล

เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวันเมนูเฮลธีที่ร้านวูดส์ คิทเชน บาร์

บ่าย

- เช็กอินเข้าที่พัก ณ รีเจนท์ ชะอำ หัวหิน

เย็น

- ดินเนอร์มื้อค่ำ

Day 2

เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- ชวนคุณแม่ผ่อนคลายไปกับทรีตเมนต์ขัดผิวด้วยทรายละเอียดและโปรแกรมนวดบำบัดในสปาของโรงแรม

เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวันเมนูอร่อยปรุงจากผักปลอดสารในฟาร์มออร์แกนิก ร้านเลอลีฟ ออแกนิกฟาร์ม หัวหิน

บ่าย

- พาเด็ก ๆ กินลมชมวิวจากมุมสูงผ่านการขี่ม้าเลียบหาดชะอำ
- คุณพ่อนำทีมลูก ๆ ตะลุยขับ ATV สุดมันไปกับชะอำ เอทีวี ปาร์ค

เย็น

- อาหารค่ำมื้อพิเศษที่โรงแรม

Day 3

เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- ครอบครัวร่วมทำกิจกรรมปล่อยปูม้า ณ อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร
- ชวนเด็ก ๆ เพลิดเพลินสนุกกับคลาสเรียนทำอาหารและขนมไทย ณ ชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ต

เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ต

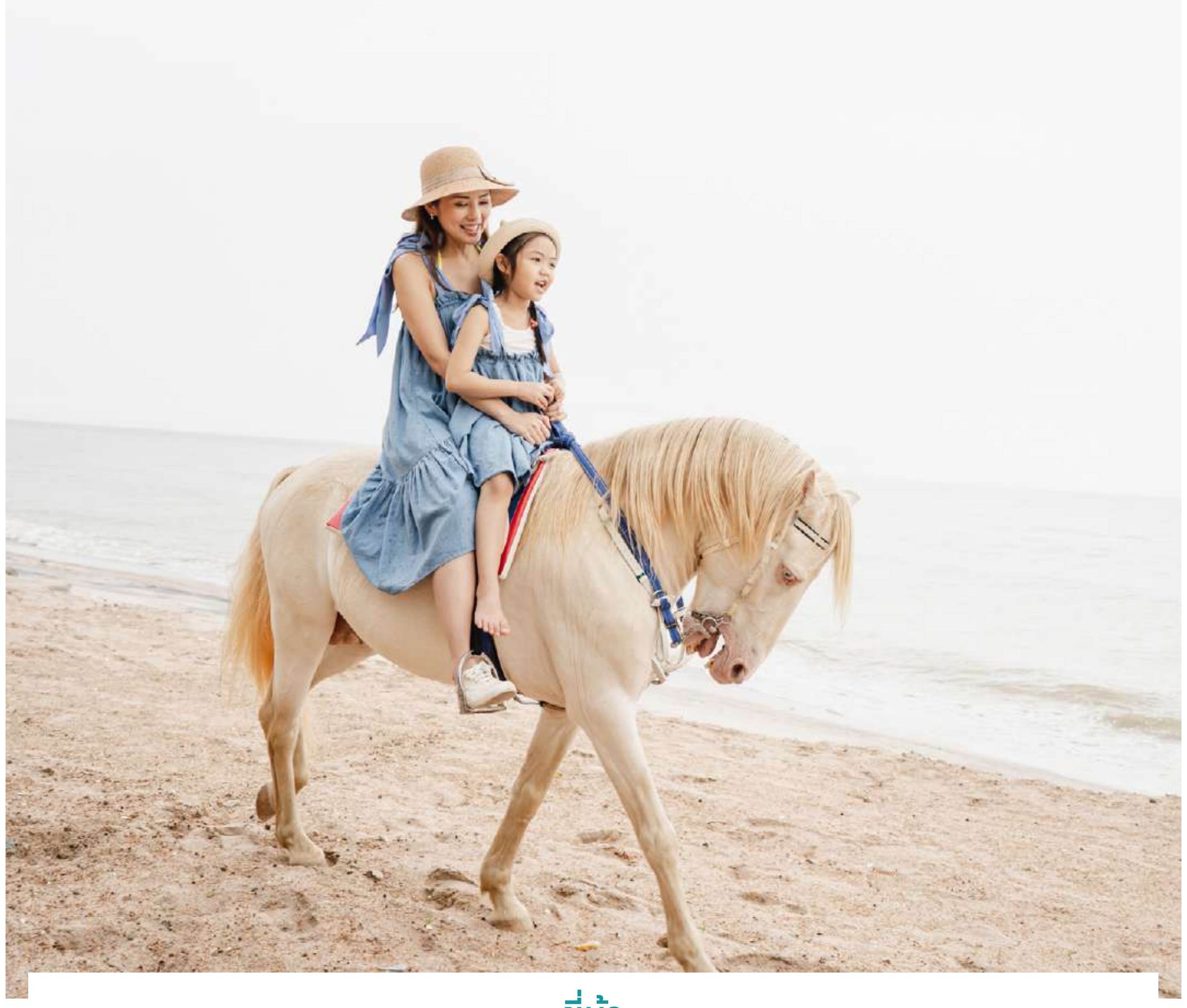
บ่าย

- แวะจิบกาแฟสำหรับผู้ใหญ่ และรับประทานขนมหวานเมนูหลากหลายให้เด็ก ๆ ได้เลือกสรร ที่ร้าน ดริป ริม เล คาเฟ่
- เดินทางกลับ

Family Wellness Holiday

ชะอำ

Family Activities



ขี่ม้า
ชายหาดชะอำ

ออกไปสัมผัสวิวสวย ๆ ของหาดชะอำบนหลังม้า กับกิจกรรมกึ่งผจญภัยที่จะทำให้ทุกคนในครอบครัวได้กินลมชมวิวจากมุมสูงผ่านการขี่ม้าเลียบหาดชะอำ

ชายหาดชะอำ
(+66) 95 845 2282
ขี่ม้าชายหาดชะอำ
www.facebook.com/ขี่ม้าชายหาดชะอำ-104710441768899/

ปั่นจักรยาน
โดยรีเจนท์ ชะอำ

ปั่นจักรยานตามรอยเสียงคลื่น ผ่อนคลายกับบรรยากาศงดงามริมชายหาดชะอำ เพลิดเพลินไปกับสวนงดงามตา

849/21 ถนนเพชรเกษม ตำบลชะอำ
อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120
(+66) 3245 1240
reservation@regent-chaam.com

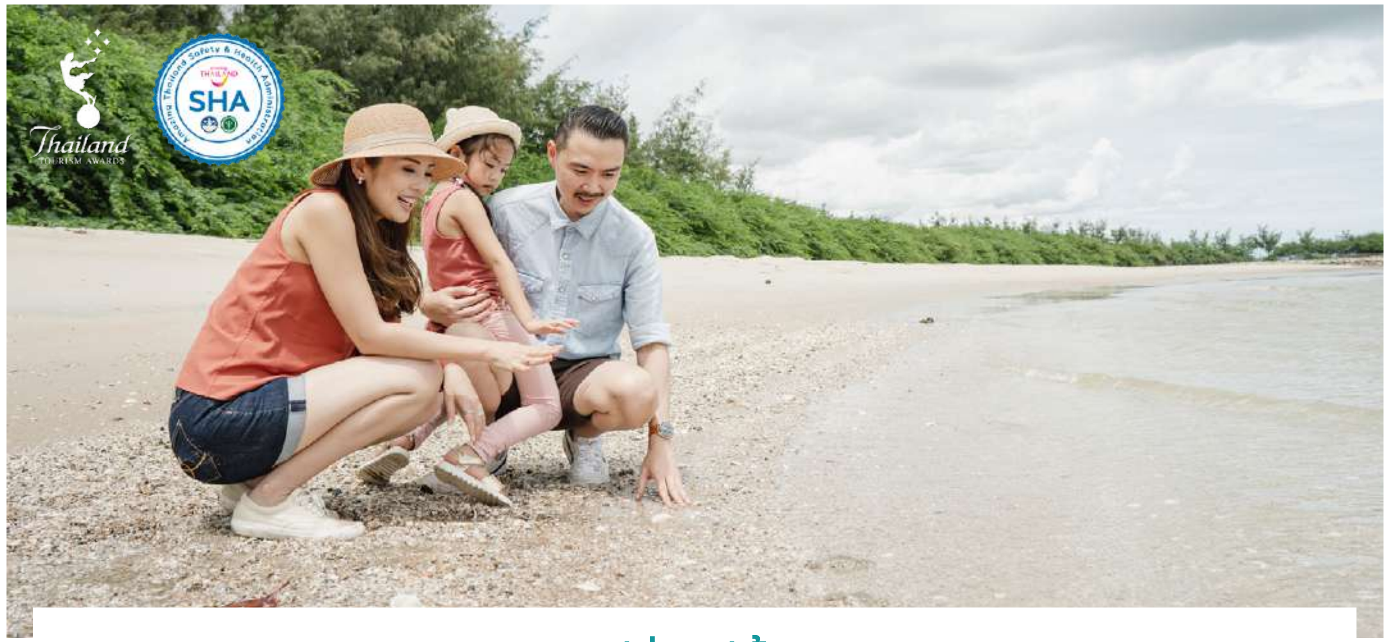
regent-chaam.com/th
The Regent Cha Am Beach Resort
www.facebook.com/theregent
chaambeachresort/

ท่องวิถีเกษตร
ที่ไร่พลิศา

เที่ยวฟาร์มผักสวนครัวแสนน่ารักที่เปรียบเสมือนซูเปอร์มาร์เก็ตผักผลไม้ปลอดสารพิษขนาดใหญ่ ภายในไร่ยังมีร้านอาหารเล็ก ๆ ไว้คอยต้อนรับผู้มาเยือนด้วยเมนูรักสุขภาพที่หลากหลาย

389/9 ตำบลทับใต้ อำเภอหัวหิน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
(+66) 95 494 6556

ไร่พลิศา
www.facebook.com/PALISAFARM/



ปล่อยปูม้า

อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร

อีกหนึ่งประสบการณ์ที่หาจากที่อื่นไม่ได้ กับกิจกรรมที่จะปล่อยให้เท้าของเด็ก ๆ ได้สัมผัสผืนดิน พร้อมกิจกรรมเชิงอนุรักษ์เพื่อให้เข้าใจเรื่องธนาคารปูมากยิ่งขึ้น

1281 ค่ายพระรามหก ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ
จังหวัดเพชรบุรี 76120
(+66) 3250 8352
siep@sirindhornpark.or.th

sirindhornpark.or.th
The Sirindhorn International Environmental Park
www.facebook.com/siepchaam

ตะลุยเส้นทาง

ที่ชะอำ เอทีวี ปาร์ค

เอาใจครอบครัวสายแอดเวนเจอร์ กับ ATV Park ขนาดใหญ่ใจกลางชะอำ พบกับหลากหลายเส้นทางสุดท้าทาย ให้เลือกขับภายใต้การดูแลของทีมงานผู้เชี่ยวชาญ

760/7 ซอยบ่อแขม ตำบลชะอำ
อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120
(+66) 95 828 9454
ChaAmATVpark@gmail.com

www.cha-amatvpark.net/en/index.php
Cha-Am ATV Park
www.facebook.com/ChaAmATVparkThailand/

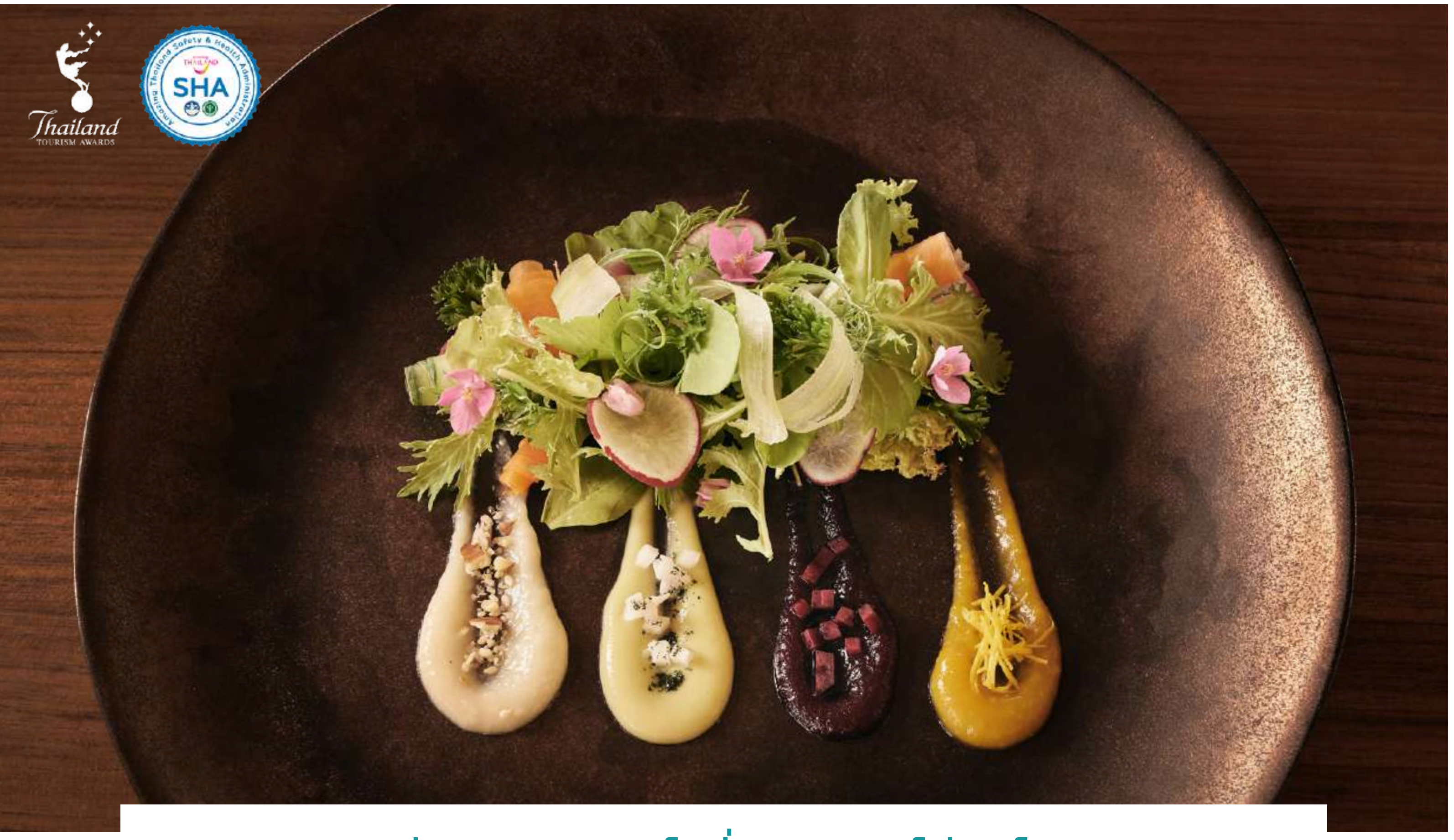
หอมหวนกวนตาลลุงถนอม

ชวนสมาชิกในครอบครัวมาเติมความหวานให้กัน ด้วยกิจกรรมน่ารัก ๆ ในสวนปาล์มที่เปิดโอกาสให้คุณได้เรียนรู้ขั้นตอนการทำน้ำตาล ขนมหวาน และอาหารไทยหลากหลายชนิด

สวนตาลลุงถนอม ตำบลถ้ำรงค์
อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี 76150
(+66) 7795 2621

สวนตาลลุงถนอม
www.facebook.com/สวนตาลลุงถนอม-108201257466788/

Wellness Food & Coffee



ชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ต

ชิมเมนูอาหารสุขภาพดีตามหลักชีวจิตจากห้องอาหาร พร้อมบรรยากาศริมทะเลส่วนตัว ที่จะทำให้มื้อธรรมดากลายเป็นมื้อพิเศษ

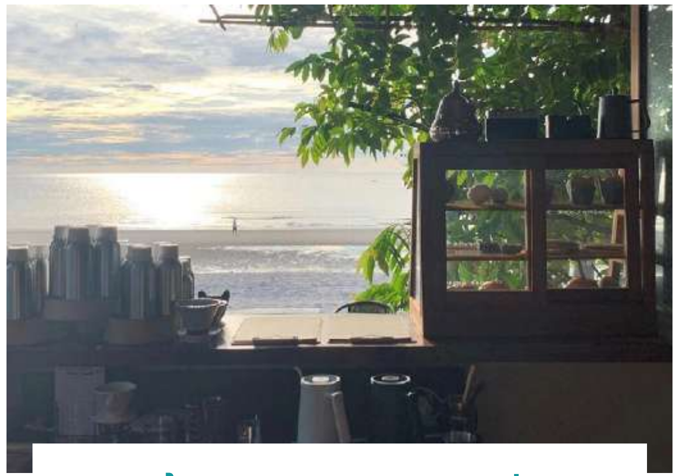
73/4 ตำบลหนองแก อำเภอหัวหิน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
(+66) 3253 6536
reservation@chivasom.com

www.chivasom.com
Chiva-Som International Health Resort
www.facebook.com/ChivaSomResort

ร้านเลอลีฟ ออแกนิกฟาร์ม หัวหิน

จากคอนเซปต์ 'ปลูก เก็บ ปรุง' สู่การเป็นฟาร์มและคาเฟ่ผักออร์แกนิกเปี่ยมคุณภาพ ท่ามกลางบรรยากาศสวนสีเขียวที่รายล้อมด้วยธรรมชาติที่สวยแบบไม่ปรุงแต่ง

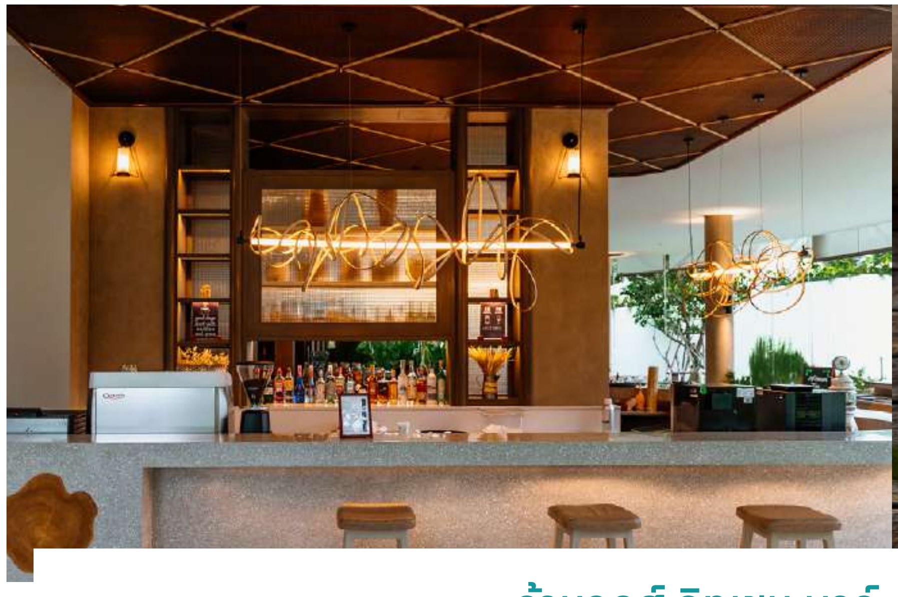
42/51 ตำบลหินเหล็กไฟ อำเภอหัวหิน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
(+66) 90 978 5839
Leleaf Organic Farm HuaHin
เลอลีฟออแกนิกฟาร์ม หัวหิน
www.facebook.com/leleaforganicfarm/



ร้าน ดริป ริม เล คาเฟ่

เอ็นจอยไปกับความสโลว์ไลฟ์ของคาเฟ่กาแฟดริปริมทะเลที่อบอวลไปด้วยกลิ่นกาแฟหอม ๆ พร้อมเมนูอาหารเพื่อสุขภาพที่ปรุงในสไตล์โฮมเมด

ซอยหัวหิน 67 ตำบลหัวหิน อำเภอหัวหิน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
(+66) 85 114 0829
DRIP RIM LAY
www.facebook.com/DRIP-RIM-LAY-101281201875722



ร้านวูดส์ คิทเช่น บาร์

ห้องอาหารในโทนสีสบายตา ให้ความรู้สึกอบอุ่นเหมือนอยู่บ้าน กลมกลืนไปกับดีไซน์โรงแรมแสนเก๋อย่าง Vala Huahin เลือกใช้วัตถุดิบท้องถิ่นคุณภาพดีมาประกอบเป็นเมนูสุขภาพแสนอร่อย

849/21 ถนนเพชรเกษม ตำบลชะอำ
อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120
(+66) 2651 9080

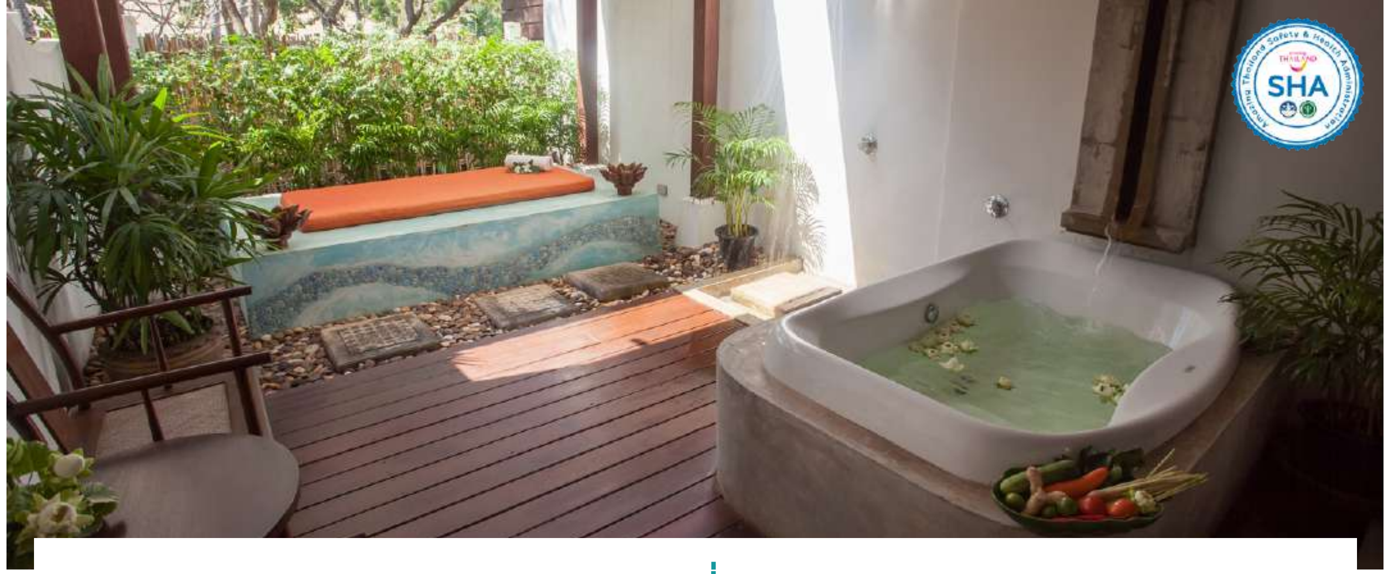
www.valahuahin.com
www.facebook.com/valahuahinTH

Wellness Activities

ขัดผิวด้วยเกลือสมุทร
โดยกลุ่มอาชีพกังหันทอง

เคล็ดที่ไม่ลับของการขัดผิวด้วยเกลือสมุทรมาผสมผสานกับสมุนไพรนานาชนิดเพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว และช่วยให้ผิวเรียบเนียนด้วยวัตถุดิบจากธรรมชาติตามแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน นอกจากจะช่วยขับผิวพรรณให้เปล่งปลั่งแล้ว ยังช่วยกระตุ้นเลือดลมได้เป็นอย่างดี

90 หมู่ 7 ตำบลบางแก้ว อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี 76110
(+66) 91 705 0926
www.kanghuntong.com
www.facebook.com/เกลือสปา กังหันทอง-103619297699847/



จากุซซี่สปา
ที่รีเจนท์ ชะอำ หัวหิน

โปรแกรมนวดเพื่อการพักผ่อนของทุกคนในครอบครัว ดื่มด่ำไปกับชั่วโมงอันแสนผ่อนคลายที่ช่วยบรรเทาความเหนื่อยล้าจากหน้าที่การงานได้เป็นอย่างดี

849/21 ถนนเพชรเกษม ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120
(+66) 3245 1240
reservation@regent-chaam.com
regent-chaam.com
The Regent Cha Am Beach Resort www.facebook.com/theregent chaambeachresort/

ทรายบำบัด
ที่รีเจนท์ ชะอำ หัวหิน

อีกหนึ่งคอร์สความงามสุดเอ็กซ์คลูซีฟ มอบความผ่อนคลายและผิวพรรณที่นุ่มนวลด้วยทรายทะเลแสนละเอียดที่ช่วยทั้งเรื่องผิวพรรณและบำบัดการไหลเวียนโลหิต

849/21 ถนนเพชรเกษม ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120
(+66) 3245 1240
reservation@regent-chaam.com
The Regent Cha Am Beach Resort www.facebook.com/theregent chaambeachresort/

เรียนทำอาหารและขนม
ที่ชีวาศรม อินเตอร์เนชั่นแนล เฮลท์ รีสอร์ต

ฝึกเสน่ห์ปลายจวักไปกับคลาสเรียนทำอาหารและขนมไทย คอร์สสั้น ๆ ที่จะช่วยรังสรรค์จานโปรดจานใหม่ให้ทุกคนในครอบครัวได้สุขภาพดีกันทั้งบ้าน

73/4 ตำบลหนองแก อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
(+66) 3253 6536
reservation@chivasom.com
www.chivasom.com
Chiva-Som International Health Resort www.facebook.com/ChivaSom Resortchaambeachresort/

Wellness Stays

เดอะ ปาลายานา หัวหิน

ที่พักอันกว้างขวางโอ่โถงที่ผสมผสานความงามแบบไทยเข้ากับสถาปัตยกรรมร่วมสมัยได้อย่างลงตัว รายล้อมไปด้วยหาดทรายขาวของทะเลอ่าวไทยและเนินเขาเขียวชอุ่มกว้างขวาง เหมาะสำหรับช่วงเวลาของครอบครัวอย่างแท้จริง

1390/19 ถนนเพชรเกษม ตำบลชะอำ
อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120
(+66) 63 212 2535
booking@thepalayana.com

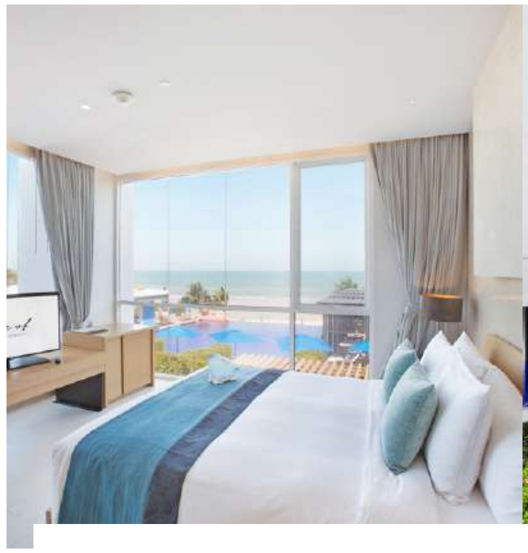
www.thepalayana.com
The Palayana
www.facebook.com/thepalayana

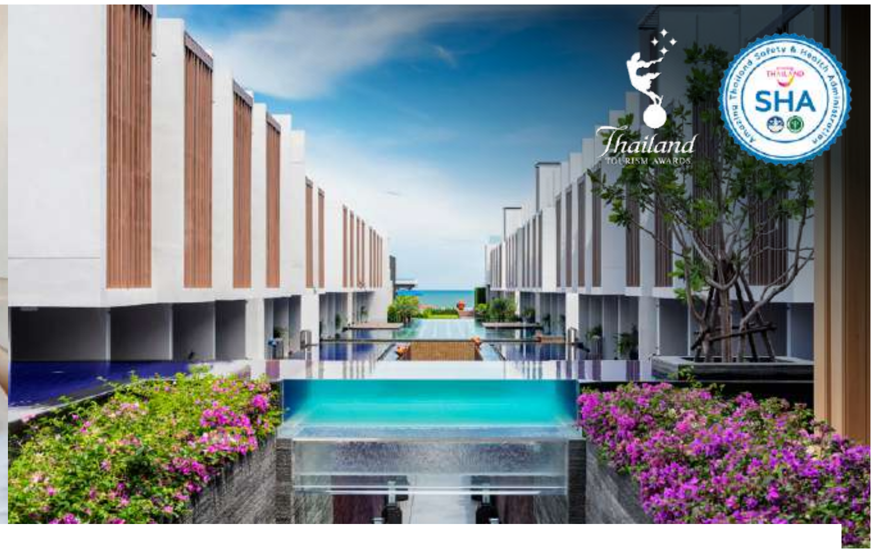
รีเจนท์ ชะอำ หัวหิน

ที่พักสุดหรูขนาดใหญ่กว่า 50 ไร่ มอบวิวสุดอลังการด้วยชายหาดส่วนตัวติดทะเลชะอำ สนุกสนานกับกิจกรรมหลากหลาย เติมเต็มความสุขให้แก่กันและกัน

849/21 ถนนเพชรเกษม ตำบลชะอำ
อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120
(+66) 3245 1240
reservation@regent-chaam.com

regent-chaam.com
The Regent Cha Am Beach Resort
www.facebook.com/theregentchaambeachresort/





เอซ ออฟ หัวหิน รีสอร์ต

รีสอร์ตแนวรักษ์โลก ไลฟ์สไตล์สุดหรูติดชายหาด สำหรับนักเดินทางที่ค้นหาสุดยอดประสบการณ์แห่งการพักผ่อนแบบสุดคูลบนชายหาดชะอำ-หัวหิน ตื่นตาตื่นใจกับสถาปัตยกรรมและภูมิทัศน์ของโรงแรมที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น เหมาะกับการถ่ายรูปเก๋ ๆ เท่ ๆ เพื่อแชร์ไลฟ์สไตล์ที่น่าอิจฉาของคุณในโลกโซเชียล

1392 ถนนเพชรเกษม ตำบลชะอำ
อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120
(+66) 3242 1777
info_aohh@mhg.co.th

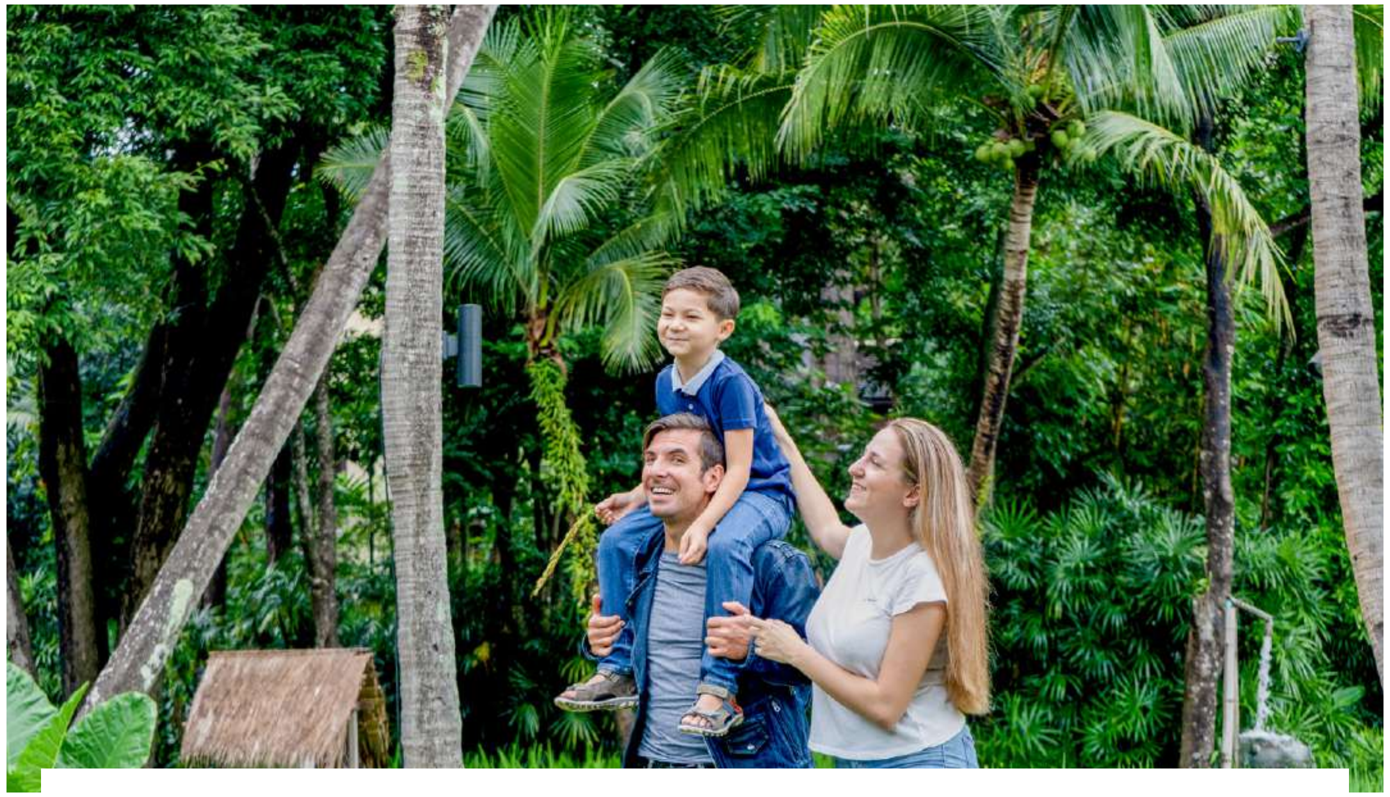
www.aceofhuahinresort.com
Ace of Hua Hin Resort
www.facebook.com/aceofhuahinresort

Family Wellness Holiday

เชียงใหม่

Trip Idea

เชียงใหม่ ดินแดนแห่งความสุขของครอบครัวรักสุขภาพ หลากหลายกิจกรรมเวลเนส ที่ทำได้ทั้งครอบครัว ยกขบวนออกเดินป่าศึกษาธรรมชาติ ขี่ม้าชมความงามของขุนเขา พาเด็ก ๆ เดินเล่นเก็บผักปลอดสาร อิ่มอร่อยกับเมนูสุขภาพจากร้านอาหารออร์แกนิกชื่อดัง เสริมจินตนาการสร้างสรรค์ให้เด็ก ๆ ลองทำกระดาษสาจากมูลช้าง เพนต์สีเครื่องปั้นดินเผาศิลาดล ผ่อนคลายอย่างมีความสุขไปกับการแช่น้ำพุร้อน ออนเซ็น ซิกเนเจอร์ ณ ออนเซ็น แอท ม่อนแจ่ม



Day 1

เช้า

- ต้อนรับนักเดินทางที่สนามบินนานาชาติเชียงใหม่
- ร่วมกิจกรรมเพนต์สีเครื่องปั้นดินเผาล้านนาที่เชียงใหม่ ศิลาดล

เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวันเมนูออร์แกนิกที่ร้านออแกนิค ฟาร์ม เชียงใหม่

บ่าย

- ผจญภัยทั้งครอบครัวขี่ม้าชมความงามของขุนเขาและธรรมชาติที่ปงยั้งม้า

เย็น

- รับประทานอาหารเย็นที่ร้านจินเจอร์ ฟาร์ม คิทเช่น

ค่ำ

- เช็กอินเข้าที่พัก ณ ออนเซ็น แอท ม่อนแจ่ม

กิจกรรมที่พัก

- แช่ออนเซ็น (บริการบ่อแช่ทั้งแบบ Indoor และ Outdoor โดยแยกบ่อชาย-หญิง)
- นวดผ่อนคลาย
- ห้องอาหารสไตล์ญี่ปุ่น

Day 2

เช้า

- รับประทานอาหาร ณ โรงแรมที่พัก
- สนุกสนานกับการสำรวจเส้นทางธรรมชาติในป่าเขตร้อนที่โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ต เชียงใหม่

เที่ยง

- กิจกรรมสำหรับคุณหนู ๆ กับการเลือกสรรวัตถุดิบที่อุดมไปด้วยสารอาหารเพื่อจานพิเศษของทุกคนในครอบครัว ในกิจกรรมทำอาหารไทยโบราณ

บ่าย

- ชวนเด็ก ๆ สนุกกับกิจกรรมทำกระดาษจากมูลช้างที่เอเลเฟ่น พูพูเปเปอร์ ปาร์ค

เย็น

- นวดผ่อนคลายและแช่น้ำพุร้อน ณ ออนเซ็น แอท ม่อนแจ่ม
- กลับเข้าที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย

Day 3

เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- เยี่ยมชุมชน ณ วิสาหกิจชุมชนร่มบ่อสร้าง อำเภอสันกำแพง
- ชวนเด็ก ๆ สนุกกับกิจกรรมเพนต์ลายวาดภาพบนร่มกระดาษ

เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวันในชุมชน

เย็น

- แวะฟาร์มสุดฮิปที่ปันผลฟาร์ม เพื่อเรียนรู้การปลูกผักออร์แกนิก
- เดินทางกลับมายังโรงแรมที่พัก

Day 4

เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- ผ่อนคลายกับกิจกรรมในโรงแรม

เที่ยง

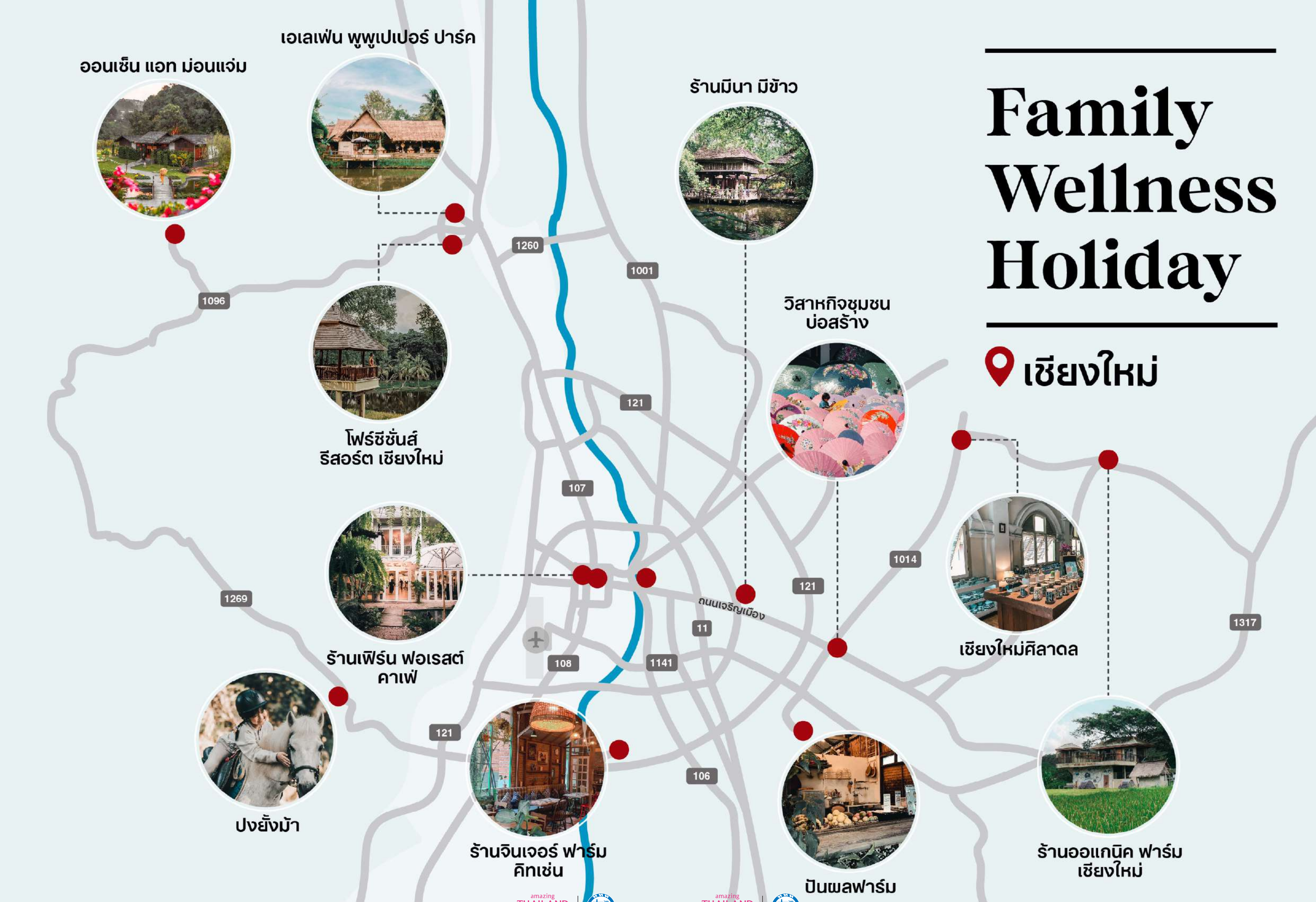
- รับประทานอาหารกลางวันแบบออร์แกนิก ที่ร้านมีนา มีข้าว

บ่าย

- จิบกาแฟยามบ่ายที่ร้านเฟิร์น ฟอเรสต์ คาเฟ่
- ไปยังสนามบินและเดินทางกลับ

Family Wellness Holiday

เชียงใหม่



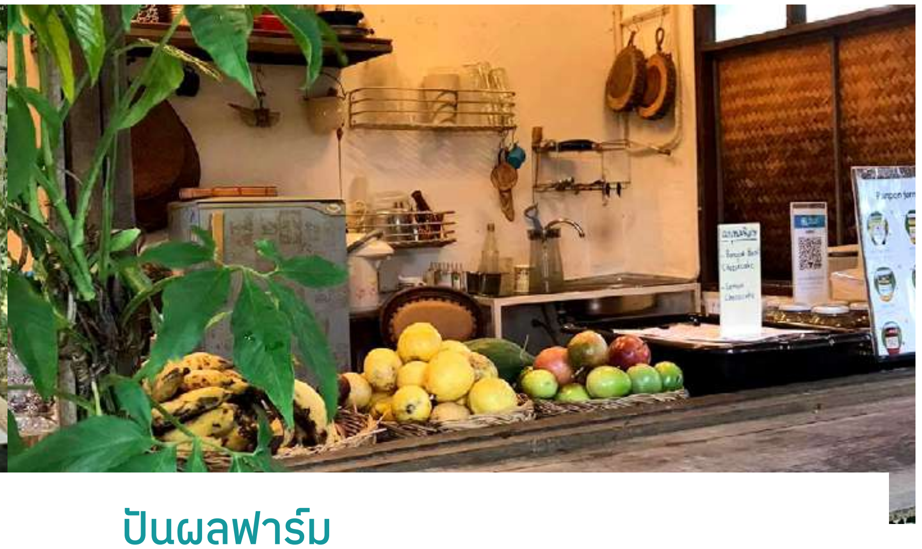
Family Activities

เชียงใหม่ศิลาดล

แต่งแต้มลวดลายในแบบฉบับของตัวเองลงบนเครื่องปั้นดินเผาล้านนา หนึ่งในกิจกรรมส่งเสริมจินตนาการที่ทำให้ครอบครัวได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น

38 หมู่ที่ 10 ตำบลต้นเปา
อำเภอสันกำแพง เชียงใหม่ 50130
(+66) 5333 1526
siam-celadon@hotmail.com

siamceladon.com
Siam Celadon Pottery - Since 1978
www.facebook.com/SiamCeladon



ปันผลฟาร์ม

ปันผลฟาร์มคือ ฟาร์มเพื่อความยั่งยืนในรูปแบบใหม่ที่เข้าใจคนรุ่นใหม่ที่อยากกลับบ้านและทำงานตามที่ตัวเองชอบและถนัดได้ดีในแบบของตัวเอง เราปันความรู้ เราปันความสุข ปันพื้นที่ให้มาใช้ ให้มาเรียนรู้ไปด้วยกันกับเราหวังเล็ก ๆ ว่าสิ่งที่เราทำจะมีประโยชน์ต่อใครบ้างไม่มากก็น้อย

105 หมู่ 5 ตำบลป่าบง
อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ 50140
(+66) 93 192 4951

Punpon Farm
www.facebook.com/punponfarm/

วิสาหกิจชุมชนร่มบ่อสร้าง

ร่วมอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นและความภูมิใจของคนเชียงใหม่ โดยการแวะเยี่ยมวิสาหกิจชุมชนร่มบ่อสร้างเรียนรู้ขั้นตอนการผลิตและอุดหนุนร่มลวดลายสวยงามเพื่อเป็นของที่ระลึก

111/2 หมู่ 3 ถนนบ่อสร้าง-ดอยสะเก็ด ตำบลต้นเปา
อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ 50130
(+66) 5333 8195
romborsang@yahoo.com

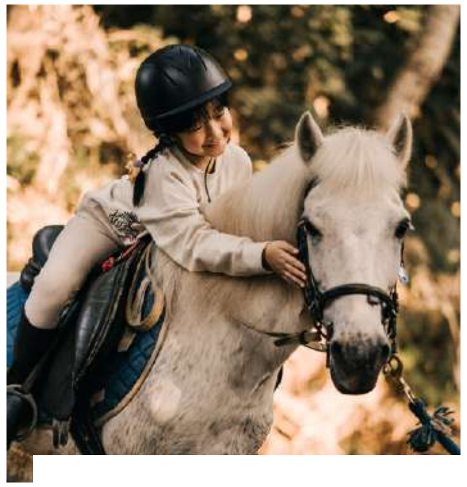
handmade-umbrella.com
ร่มบ่อสร้าง โดย Umbrella Making Centre
ศูนย์อุตสาหกรรมทำร่ม, ร่มถวิล
www.facebook.com/UmbrellaMaking
CentreChiangMai

เอเลเฟ่น พูพูเปเปอร์ ปาร์ค

เพราะประสบการณ์ที่ดีที่สุดเกิดจากการได้ลงมือทำ วันหยุดนี้จึงเหมาะแก่การพาครอบครัวไปลงมือทำกระดาษจากมูลช้างเพื่อเรียนรู้วิถีการอนุรักษ์อย่างยั่งยืน

87 หมู่ 10 ตำบลแม่แรม อำเภอแม่ริม
จังหวัดเชียงใหม่ 50180
(+66) 5329 9565
info@poopoopaperpark.com

www.poopoopaper.com/pages/poopoopaper-park-chiang-mai-thailand
Elephant Poopoopaper Park
www.facebook.com/PoopoopaperPark/



ปงยั้งม้า

ผจญภัยบนเส้นทางขี่ม้าแสนตื่นเต้นไปพร้อม ๆ กับทุกคนในครอบครัว กับกิจกรรมขี่ม้าชมวิวธรรมชาติที่สามารถเข้าร่วมได้ทุกเพศทุกวัย

119 หมู่ 1 ตำบลบ้านปง
อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ 50230
(+66) 81 882 8899
infoponghorsepark@gmail.com

www.horsethai.com
Pong Horse Park ปงยั้งม้า ขี่ม้าเชียงใหม่ Trail Ride 骑马 清迈
www.facebook.com/ponghorsepark/

คลาสทำอาหารทั้งครอบครัว
ที่โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ต เชียงใหม่

ครบเครื่องเรื่องงานครัว กับศาสตร์อาหารไทยโบราณที่เรียบง่าย แต่เปี่ยมไปด้วยองค์ความรู้เรื่องการเลือกสรรวัตถุดิบที่อุดมไปด้วยสารอาหารเพื่อจานพิเศษของทุกคนในครอบครัว

502 ตำบลริมใต้ อำเภอแม่ริม
จังหวัดเชียงใหม่ 50180
(+66) 5329 8181
reservations.thailand@fourseasons.com

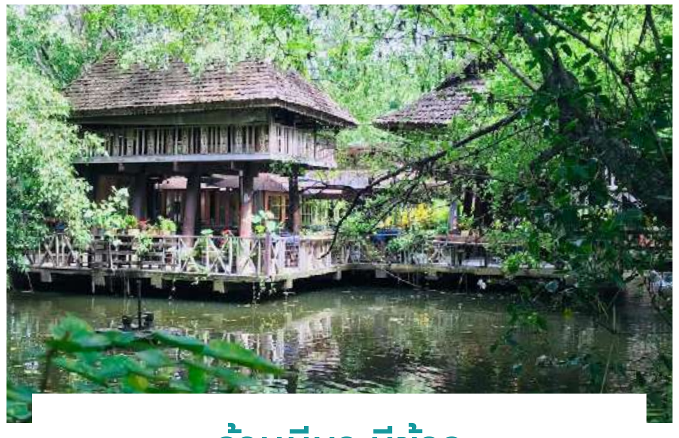
www.fourseasons.com/chiangmai
Four Seasons Resort Chiang Mai
www.facebook.com/FourSeasonsResortChiangMai

Wellness Food & Coffee

ร้านเฟิร์น ฟอเรสต์ คาเฟ่

แวะจิบกาแฟท่ามกลางความร่มรื่นของเงาแมกไม้และวิวขุนเขาสีเขียว ชิมเครื่องดื่มหอมกรุ่นและเมนูของรับประทานเล่นเพื่อสุขภาพที่สามารถรับประทานได้ทั้งครอบครัว

54/1 ถนนสิงหราช ตำบลศรีภูมิ
อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50200
(+66) 84 616 1144
fernforestcofe.restaurantwebexperts.com
FERN FOREST CAFÉ
www.facebook.com/fernforestcafe



ร้านมีนา มีข้าว

ร้านอาหารเล็ก ๆ ที่ใส่ใจในสุขภาพของลูกค้าทุกคน จึงเกิดเป็นเมนูอาหารประจำภาคที่ปรุงด้วยผักและสมุนไพรที่ทางร้านปลูกเอง พร้อมวิวหุบเขาบนอุทยานแห่งชาติ

13 ตำบลสันกลาง อำเภอสันกำแพง
จังหวัดเชียงใหม่ 50130
(+66) 87 177 0523
Meena rice based cuisine มีนา มีข้าว
www.facebook.com/meena.rice.based/

ร้านออแกนิค ฟาร์ม เชียงใหม่

ร้านอาหารที่มุ่งมั่นนำวัตถุดิบออร์แกนิกจากในฟาร์มมารังสรรค์เป็นเมนูเพื่อสุขภาพ พร้อมพื้นที่สีเขียวให้เดินศึกษาธรรมชาติหลังอิ่มอร่อยจากมื้อพิเศษ

153 หมู่ 2 ตำบลแม่โป่ง อำเภอดอยสะเก็ด
จังหวัดเชียงใหม่ 50220
(+66) 84 368 6682
organicfarmchiangmai@hotmail.com
organicfarmchiangmai.com
Organic Farm Chiangmai Doisaket Ivy Hill ดอยรักนิรันดร์
www.facebook.com/organicfarmdoisaket/

ร้านจินเจอร์ ฟาร์ม คิทเช่น

เติมพลังด้วยมื้อสุขภาพสุดพิเศษจาก Ginger Farm Kitchen ที่ทุกจานอาหารประกอบขึ้นจากวัตถุดิบธรรมชาติของทางฟาร์มเพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคน

One Nimman ถนนนิมมานเหมินทร์ ตำบลสุเทพ
อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50200
(+66) 5208 0928
gingerkitchenbkk@gmail.com
www.gingerfarmkitchen.com
Ginger Farm Kitchen
www.facebook.com/gingerfarmkitchen

amazing THAILAND

Wellness Activities

นวดแบบล้านนา
ที่ระรินจินดา เวลเนส สปา รีสอร์ต

ที่สุดแห่งการนวดด้วยศาสตร์ล้านนาโบราณ มาพร้อมคอร์สฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์รวม อาทิ นวดตอกเส้น นวดกดจุดสะท้อนเท้า และบำบัดด้วยโสตประสาททั้ง 5 เพื่อความผ่อนคลายอย่างถึงที่สุด

1 ถนนเจริญรัตน์ 14 ตำบลช้างม่อย
อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50000
(+66) 5324 7000, (+66) 5330 3030,
(+66) 20 91 9088
rsvn@rarinjinda.com

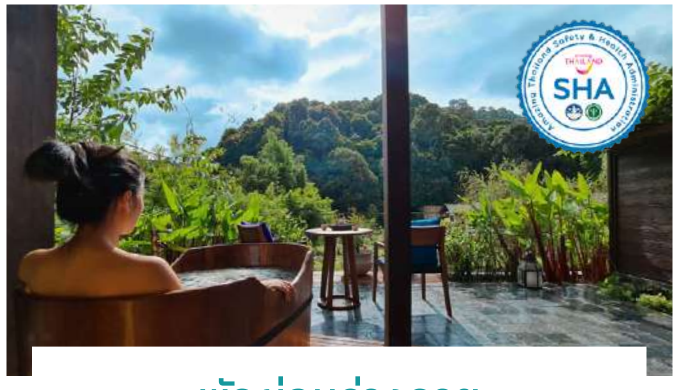
www.rarinjinda.com/resort
RarinJinda Wellness Spa and Resort
www.facebook.com/rarinjinda.official/

ศึกษาธรรมชาติ
โดยโฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ต เชียงใหม่

ออกเดินทางไปกับไกด์ผู้ชำนาญการ ผ่านเส้นทางศึกษาธรรมชาติที่จะทำให้คุณได้สัมผัสกับความอุดมสมบูรณ์ของป่าไม้เขตร้อนชื้นได้อย่างใกล้ชิดกว่าที่เคย

502 ตำบลริมใต้ อำเภอแม่ริม
จังหวัดเชียงใหม่ 50180
(+66) 5329 8181
reservations.thailand@fourseasons.com

www.fourseasons.com/chiangmai
Four Seasons Resort Chiang Mai
www.facebook.com/FourSeasons
ResortChiangMai



พักผ่อนร่างกาย
ที่ออนเซ็น แอท ม่อนแจ่ม

ออนเซ็นแห่งแรกในเชียงใหม่ที่เปิดโอกาสให้คุณได้ให้รางวัลตัวเองและครอบครัวด้วยบ่อน้ำพุร้อนจากธรรมชาติ พร้อมดื่มด่ำกับห้องพักที่ได้แรงบันดาลใจมาจากปราสาทญี่ปุ่นโบราณ

293 ตำบลโป่งแยง อำเภอแม่ริม
จังหวัดเชียงใหม่ 50180
(+66) 5211 1606
reservations@onsenmoncham.com
www.onsenmoncham.com
Onsen At Moncham
www.facebook.com/OnsenAtMoncham/

นวดสมุนไพร
ที่ฟ้าล้านนา

หนึ่งในสปาอันเลื่องชื่อของเชียงใหม่ท่ามกลางการตกแต่งสวยงามสไตล์ล้านนาโมเดิร์น ผ่อนคลายด้วยศาสตร์ของการบำบัดจากองค์ประกอบทั้ง 5 ผสมผสานกับวิถีการบำบัดด้วยสมุนไพรไทย

57/1 ถนนเวียงแก้ว ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50200
(+66) 88 804 9984
fahlannaspa@gmail.com
fahlanna.com
Fah Lanna Spa
www.facebook.com/fahlannaspa

Wellness Stays

โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ต เชียงใหม่

สวรรค์แห่งความอยู่ดีมีสุขในภาคเหนือ ประเทศไทยโฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ตเชียงใหม่ ตั้งอยู่ท่ามกลางทุ่งนาสีเขียวมรกต เป็นสถานที่สร้างความสุขโดยสมบูรณ์แบบ เหมาะสำหรับการพักผ่อน เพื่อผ่อนคลาย เติมพลัง และเติมเต็มประสบการณ์การพักผ่อนใหม่ ๆ

502 ตำบลริมใต้ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180
(+66) 5329 8181
reservations.thailand@fourseasons.com
www.fourseasons.com/chiangmai
Four Seasons Resort Chiang Mai
www.facebook.com/FourSeasonsResortChiangMai

ระรินจินดา เวลเนส สปา รีสอร์ต

พักผ่อนในแบบล้านนาสไตล์ที่ทั้งครอบครัวสามารถเอ็นจอยไปกับวิวร่มรื่นของต้นไม้เขียวชอุ่มรอบบริเวณรีสอร์ต รวมถึงใช้เวลาว่างไปกับสปาส่วนตัวของโรงแรมได้อีกด้วย

1 ถนนเจริญรัตน์ 14 ตำบลช้างม่อย อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50000
(+66) 5324 7000, (+66) 5330 3030, (+66) 20 91 9088
rsvn@rarinjinda.com
www.rarinjinda.com/resort
RarinJinda Wellness Spa and Resort
www.facebook.com/rarinjinda.official/

ออนเซ็น แอท ม่อนแจ่ม

ที่พักใจกลางเทือกเขาอันเขียวขจีของม่อนแจ่ม ที่จะมอบประสบการณ์กับผู้ที่เข้าพักให้รู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ออกแบบโดยศิลปินแห่งชาติ คุณกฤษฎา โรจนกร พร้อมให้แขกทุกคนได้มาสัมผัสกับวัฒนธรรมการแช่ออนเซ็นของประเทศญี่ปุ่นและวัฒนธรรมของชาวไทยภาคเหนือที่ผสมผสานเข้าด้วยกันอย่างลงตัว

293 ตำบลโป่งแยง อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180
(+66) 5211 1606
reservations@onsenmoncham.com
www.onsenmoncham.com
Onsen At Moncham
www.facebook.com/OnsenAtMoncham/

Healthy Honeymoon

ปราณบุรี

Trip Idea

Romance & Healthy เปิดประสบการณ์ Honeymoon ให้ทุกคู่รัก
สัมผัสความสุขเต็มอิ่ม 3 วัน 2 คืน ดื่มด่ำบรรยากาศท้องทะเล สายลม แสงแดด และเสียงคลื่น
ที่ปราณบุรี เก็บความทรงจำไปกับไพรเวตดินเนอร์ริมหาดส่วนตัว ปั่นจักรยาน
ลัดเลาะรอบเมือง เข้าคลาสซัปบอร์ดฝึกสกิล เรียนรู้การปรุงอาหารกับคอร์สข้าวใหม่ปลามัน
จากเชฟวี พร้อมทำทรีตเมนต์ ดีท็อกซ์ และศาสตร์แห่งดนตรีบำบัด

Day 1

เช้า
- พร้อมกันที่จุดนัดพบ อำเภอปราณบุรี
- เริ่มต้นวันด้วยกลิ่นกรุ่นกาแฟหอม กับเครื่องดื่มแก้วโปรดที่คาเฟ่แกลมปิ้ง ณ ร้านอาหารไร่ทวีกาญจน์

เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูรักสุขภาพ ในบรรยากาศฟาร์มสเตย์ของร้านอาหารไร่ทวีกาญจน์

บ่าย
- เช็กอินเข้าที่พัก ณ อลีนตา หัวหิน ปราณบุรี รีสอร์ต แอนด์ สปา
- โปรแกรมทรีตเมนต์และดีท็อกซ์ผิวสำหรับคู่รัก Couple Spa Treatment ณ อลีนตา หัวหิน ปราณบุรี รีสอร์ต แอนด์ สปา

เย็น
- มื้อค่ำสุดชิล ที่ ร้านเล คาเฟ่ ปราณบุรี

Day 2

เช้า
- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- ฝึกสกิลกีฬากลางแจ้งด้วยคลาสเรียนซัปบอร์ด
- เรียนทำอาหารกับเชฟวีในคอร์สข้าวใหม่ปลามัน ณ อลีนตา หัวหิน ปราณบุรี รีสอร์ต แอนด์ สปา

เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวันจากวัตถุดิบปลูกเอง ที่ร้านชิกเก้น แอนด์ บี

บ่าย
- ปั่นจักรยานลัดเลาะรอบเมืองปราณบุรี

เย็น
- ไพรเวตดินเนอร์สุดโรแมนติกริมหาดส่วนตัว ณ อลีนตา หัวหิน ปราณบุรี รีสอร์ต แอนด์ สปา

Day 3

เช้า
- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- โปรแกรมดีท็อกซ์สารพิษออกจากร่างกาย พร้อมผ่อนคลายกับการบำบัดด้วยเสียง ณ อลีนตา หัวหิน ปราณบุรี รีสอร์ต แอนด์ สปา

เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวันภายใต้คาเฟ่ไม้หลังงาม สุดคลาสสิกที่ ร้านศรีเสนาะ คาเฟ่

บ่าย
- เดินทางกลับ

Healthy Honeymoon

ปราณบุรี

Honeymoon Activities

ข้าวใหม่ปลามัน

ที่อลีนตา หัวหิน - ปราณบุรี

มื้ออาหารสุดโรแมนติกท่ามกลางบรรยากาศชวนฝันภายใต้ฟ้าครามและทะเลสวย ให้คู่รักจูงมือกันไปนั่งชิมอาหารจานโปรดที่ดีต่อสุขภาพกายและใจ

183 หมู่ 4 ตำบลปากน้ำปราณ อำเภอปราณบุรี
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77220
(+66) 3261 8333
fom.ahh@aleenta.com

www.aleenta.com/huahin
Aleenta Hua Hin – Pranburi
www.facebook.com/aleentahuahin/

ปั่นจักรยานชมเมือง

ที่อลีนตา หัวหิน - ปราณบุรี

ปั่นจักรยานลัดเลาะรอบเมืองปราณบุรีตามเส้นทางสายประวัติศาสตร์ที่มาพร้อมเรื่องเล่าแสนสนุกที่จะทำให้การออกกำลังกายครั้งนี้ไม่น่าเบื่อเหมือนเคย

183 หมู่ 4 ตำบลปากน้ำปราณ อำเภอปราณบุรี
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77220
(+66) 3261 8333
fom.ahh@aleenta.com

www.aleenta.com/huahin
Aleenta Hua Hin – Pranburi
www.facebook.com/aleentahuahin/

จิบกาแฟแกลมปิ้ง

ที่ไร่ทวีกาญจน์

จะมีอะไรดีไปกว่าการได้ทอดกายมองดูสายน้ำลำคลองไปพร้อม ๆ กับจิบกาแฟหอม ๆ สักแก้วภายใต้บรรยากาศบ้านสวนสุดแสนน่ารัก

ไร่ทวีกาญจน์ ตำบลห้วยสัตว์ใหญ่ อำเภอหัวหิน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
(+66) 62 136 1362

ไร่ทวีกาญจน์ Taweekarn Farm
www.facebook.com/taweekarnfarm/

ซัปบอร์ด
โดยซัป ปราณบุรี

ฝึกสกิลกีฬากลางแจ้งด้วยคลาสเรียน Sup Board ที่มีให้เลือกตั้งแต่ขั้นพื้นฐานไปจนถึงขั้นแอดวานซ์ รวมทั้งเส้นทางพายบอร์ดที่แตกต่างกันออกไปตามความชำนาญของแต่ละคน

ปข. 4020 ตำบลสามร้อยยอด
อำเภอสามร้อยยอด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77120
(+66) 89 107 9044

SUP Pranburi
www.facebook.com/SUP-Pranburi-106769404276524/

ไพรเวตดินเนอร์ ริมชายหาดปราณบุรี
ที่อลีนตา หัวหิน - ปราณบุรี

ไพรเวตดินเนอร์มื้อพิเศษที่ให้คุณได้ละเมียดอาหารตรงหน้าไปพร้อมกับวิวพระอาทิตย์ตกริมหาดส่วนตัว พร้อมเมนูอาหารเพื่อสุขภาพจากฝีมือเชฟชื่อดัง

183 หมู่ 4 ตำบลปากน้ำปราณ อำเภอปราณบุรี
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77220
(+66) 3261 8333
fom.ahh@aleenta.com

www.aleenta.com/huahin
Aleenta Hua Hin - Pranburi
www.facebook.com/aleentahuahin/

Wellness Food & Coffee

ร้านอาหาร อลีนตา

ชิมเมนูอาหารที่ดีต่อสุขภาพมีให้เลือกหลากหลาย รังสรรค์โดยเชฟฝีมือดีภายใต้บรรยากาศแสนสงบของโรงแรมดีไซน์สวยหนึ่งในไม่กี่แห่งของปราณบุรี

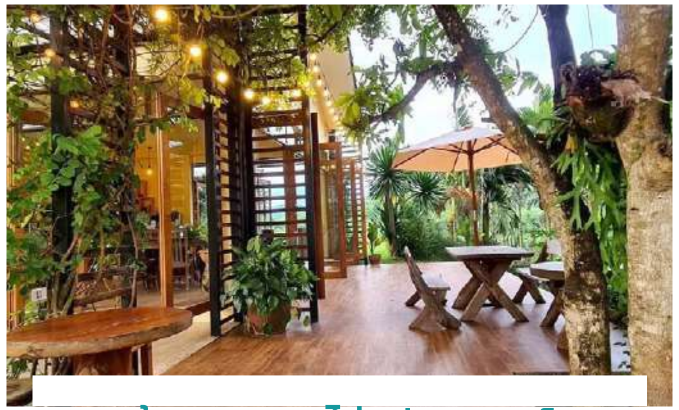
183 หมู่ 4 ตำบลปากน้ำปราณ อำเภอปราณบุรี
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77220
(+66) 3261 8333
fom.ahh@aleenta.com

www.aleenta.com/huahin
Aleenta Hua Hin - Pranburi
www.facebook.com/aleentahuahin/

ร้านชิกเก้น แอนด์ บี

ถูกใจคู่รักสายออร์แกนิกอย่างแน่นอน กับมื้ออาหารที่อร่อยอย่างลงตัวด้วยวัตถุดิบปลอดสารที่ปลูกเองในฟาร์ม พร้อมนำมาปรุงอย่างพิถีพิถันเพื่อสุขภาพที่ดี

Chicken and Bee ตำบลสามร้อยยอด
อำเภอสามร้อยยอด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77120
(+66) 92 054 5645
Chicken and Bee : good food & organic farm
www.facebook.com/chickenandbee



ร้านอาหาร ไร่ทวีกาญจน์

เติมพลังด้วยมื้อสุขภาพแสนอร่อยในฟาร์มสเตย์ส่วนตัวท่ามกลางบรรยากาศแบบสโลว์ไลฟ์ของไร่ทวีกาญจน์ เพลิดเพลินกับรายการอาหารคาวหวานและเครื่องดื่มหลากหลาย

ไร่ทวีกาญจน์ ตำบลห้วยสัตว์ใหญ่
อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77110
(+66) 62 136 1362
ไร่ทวีกาญจน์ Taweekarn Farm
www.facebook.com/taweekarnfarm/

ร้านศรีเสนาะ คาเฟ่

ละเมียดเครื่องดื่มแก้วโปรดพร้อมชิมขนมและอาหารว่างหลากเมนูที่คนรักสุขภาพจะต้องประทับใจ ท่ามกลางบรรยากาศคาเฟ่อบอุ่นภายในอาคารไม้หลังงามสุดคลาสสิก

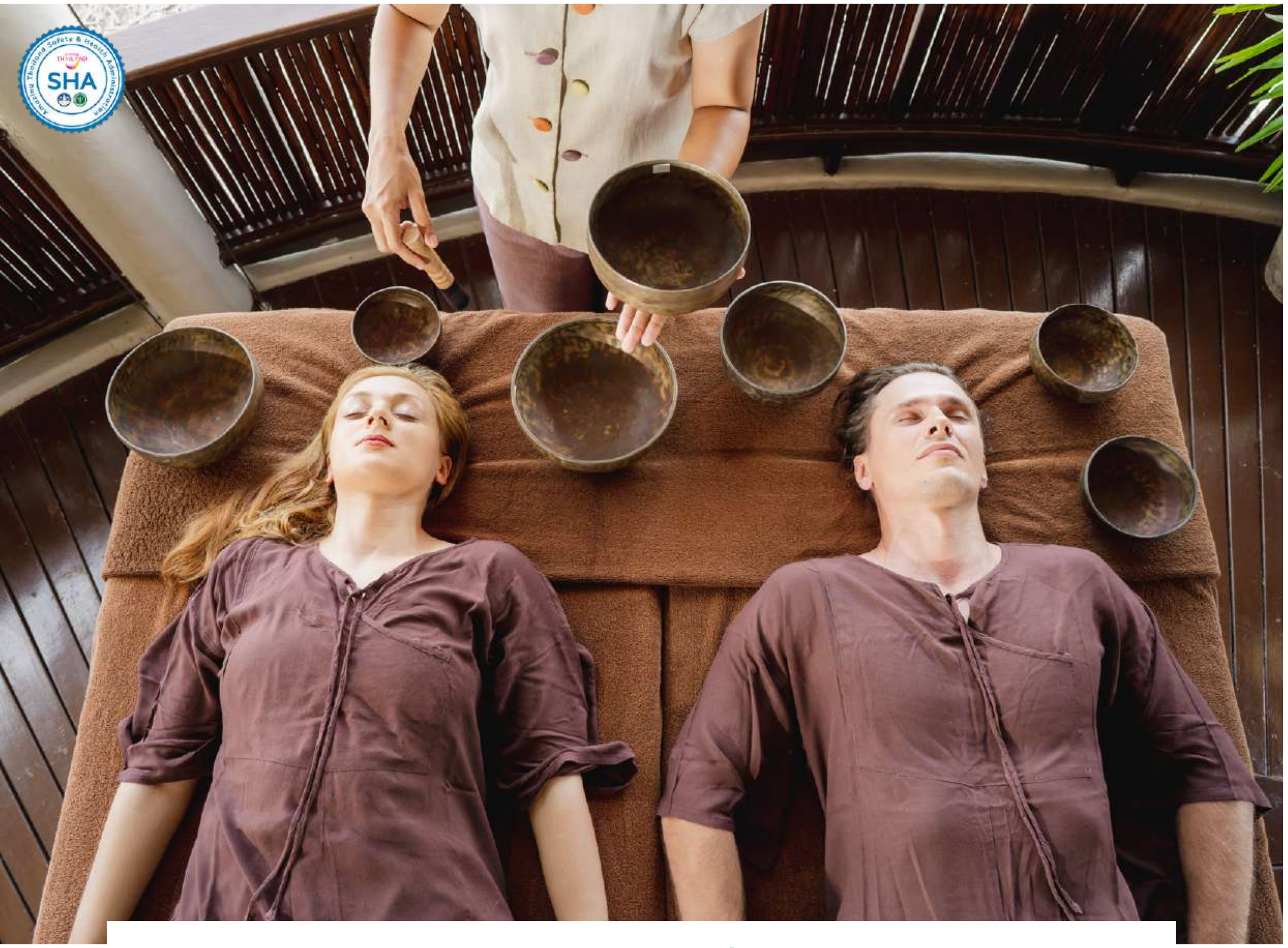
217 ถนนสู้ศึก ตำบลประจวบคีรีขันธ์
อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77000
(+66) 61 524 2626
srisanorpc@gmail.com
ศรีเสนาะ Srisanor Cafe
www.facebook.com/ศรีเสนาะ-Srisanor-Cafe-112040300237648/

ร้านเล คาเฟ่ ปราณบุรี

ฝากท้องให้อิ่มอร่อยแบบสุขภาพดีไปกับร้านอาหารสไตล์คาเฟ่ที่พร้อมต้อนรับนักเดินทางด้วยเมนูซีฟู้ดสดใหม่ในราคาสบายกระเป๋า

169/5 ถนนปากน้ำปราณ ตำบลปากน้ำปราณ
อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77220
(+66) 3263 0564
LEY Paknampran
www.facebook.com/leycafepranburi

Wellness Activities



ขับสารพิษและบำบัดด้วยเสียง
ที่อลีนตา หัวหิน - ปราณบุรี

ให้รางวัลตัวเองและคนที่คุณรักด้วยโปรแกรมดีท็อกซ์สารพิษออกจากร่างกาย พร้อมผ่อนคลายกับการบำบัดด้วยเสียง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพอย่างยั่งยืน

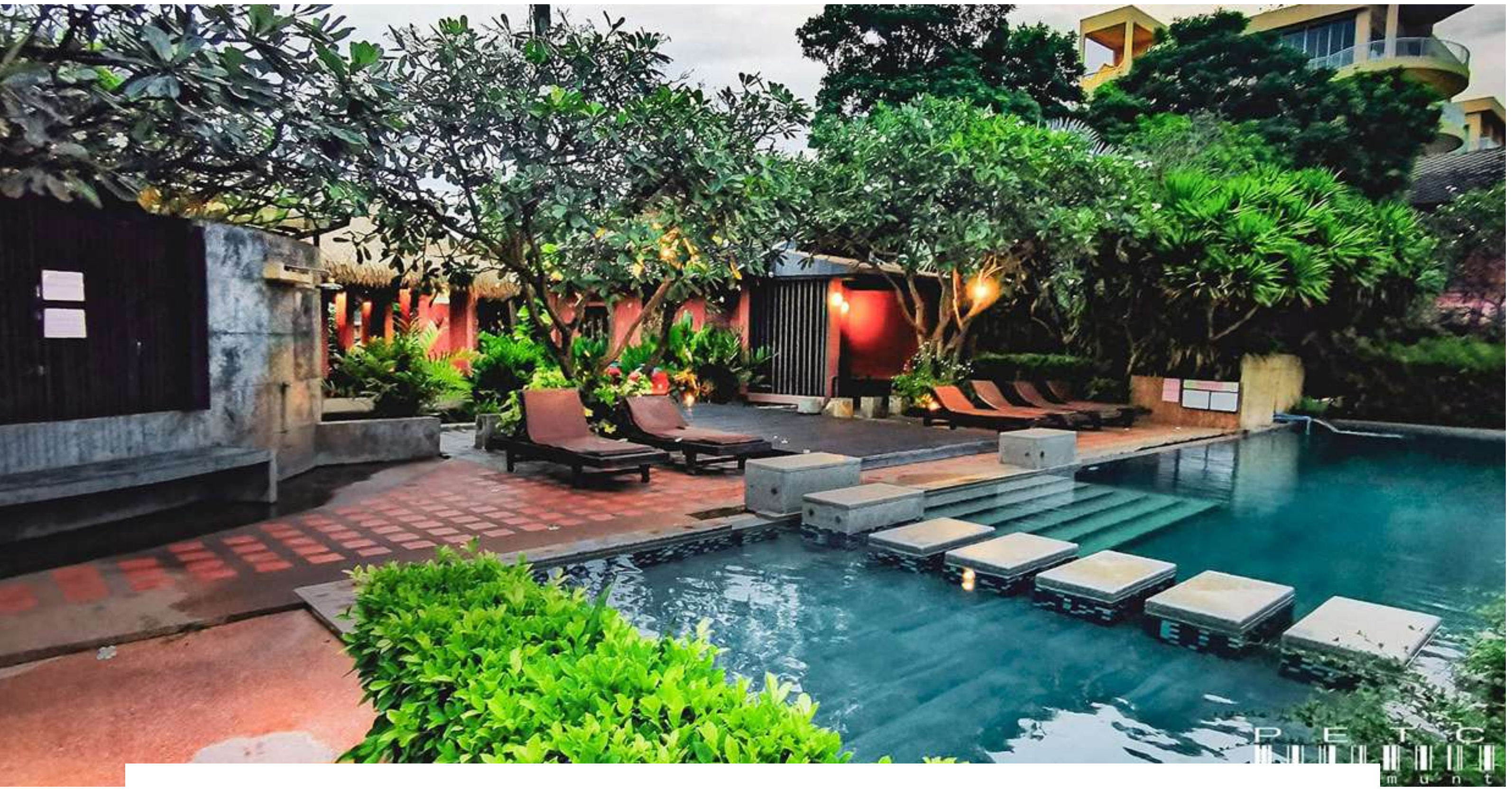
183 หมู่ 4 ตำบลปากน้ำปราณ อำเภอปราณบุรี
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77220
(+66) 3261 8333
fom.ahh@aleenta.com
www.aleenta.com/huahin
Aleenta Hua Hin – Pranburi
www.facebook.com/aleentahuahin/

สปาคู่รัก
ที่อลีนตา หัวหิน - ปราณบุรี

ฟื้นฟูร่างกายที่เหนื่อยล้าจากการทำงานหนักด้วยโปรแกรมทรีตเมนต์และดีท็อกซ์ผิวสำหรับคู่รัก โดยเป็นหนึ่งในสปาที่ดีที่สุดของปราณบุรี

183 หมู่ 4 ตำบลปากน้ำปราณ
อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
77220
(+66) 3261 8333
fom.ahh@aleenta.com
www.aleenta.com/huahin
Aleenta Hua Hin – Pranburi
www.facebook.com/aleentahuahin/

Wellness Stays

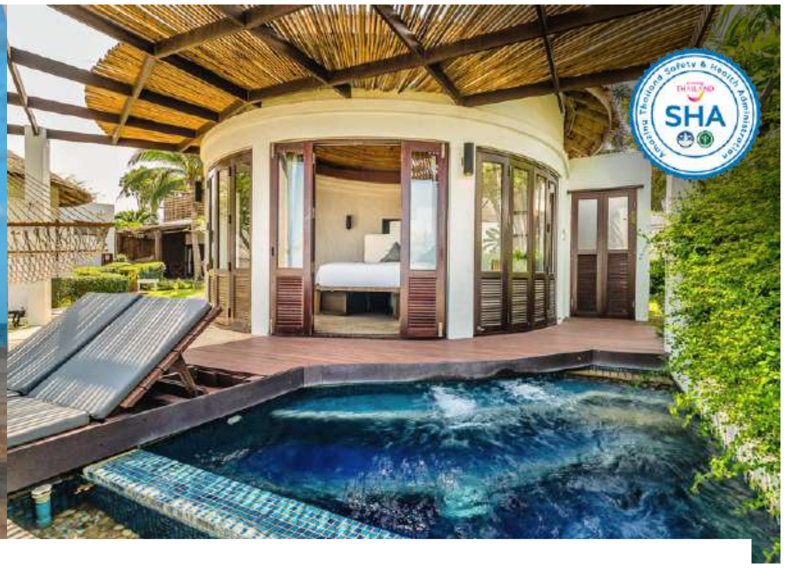


ภูริมันตรา รีสอร์ต แอนด์ สปา

ค้นพบความสงบของการพักผ่อนในวันหยุด ด้วยห้องพักสวยสไตล์บูทีคท่ามกลางบรรยากาศที่เป็นส่วนตัวและโปรแกรมสปาที่ออกแบบมาสำหรับคู่รักสายสุขภาพโดยเฉพาะ

97 หมู่ 4 ตำบลปากน้ำปราณ อำเภอปราณบุรี
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77220
(+66) 3263 0550 3
info@purimuntra.com, rsvn@purimuntra.com

www.purimuntra.com
Purimuntra Resort and Spa
www.facebook.com/purimuntra



อลีนตา หัวหิน-ปราณบุรี รีสอร์ต แอนด์ สปา

ที่พักดีไซน์สวยที่ออกแบบมาให้กลมกลืนไปกับพื้นที่และธรรมชาติอันงดงามของหาดน้ำปราณ ภายใต้สถาปัตยกรรมโดดเด่นและสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

183 หมู่ 4 ตำบลปากน้ำปราณ อำเภอปราณบุรี
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 77220
(+66) 3261 8333
fom.ahh@aleenta.com

www.aleenta.com/huahin
Aleenta Hua Hin - Pranburi
www.facebook.com/aleentahuahin/

Immunity Booster Holiday

ภูเก็ต

Trip Idea

เสริมภูมิเพื่อสุขภาพ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน บูสต์พลังให้ร่างกายด้วยทริป Immunity Booster ในจังหวัดภูเก็ต ออกไปพายเรือคายักพักสมอง สัมผัสอะโรมาธรรมชาติแห่งป่าและท้องทะเล ฟื้นฟูพลังงานด้วยศาสตร์จักระและคลื่นเสียง ปลุกกล้ามเนื้อให้ตื่นตัวแข็งแกร่งกับเซิร์ฟบอร์ดกลางทะเล ปลดปล่อยความอ่อนล้าด้วยทรีตเมนต์บำบัดรีบูตร่างกายด้วยการฝังเข็ม และนวดประคบสมุนไพรในรีสอร์ตหรู

Day 1

เช้า
- ต้อนรับนักเดินทาง ณ ท่าอากาศยานนานาชาติภูเก็ต
- เวิร์กชอปอาหารสุขภาพเสริมภูมิและวิธีคัดสรรส่วนประกอบสำคัญสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ
- เวิร์กชอปปรุงอาหารไทยเพื่อสุขภาพผ่านคอร์ส Thai Healthy Cooking Class by Amatara Wellness Resort

เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวันมื้อเบา ๆ ที่คาเฟ่ บูสท์
- ทรีตเมนต์บำบัดด้วยสายน้ำในสปาสไตล์โมร็อกโก ที่เทอร์ควอยซ์ โคฟว สปา

เย็น
- เช็กอิน ณ ตรีสรา
- รับประทานอาหารเย็นที่โรงแรม

Day 2

เช้า
- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- เข้าคอร์สบำบัดความเครียดเสริมภูมิบนเซิร์ฟบอร์ด
- เข้ารับการบำบัดด้วยโปรแกรมคลื่นเสียง ที่อมาธารา เวลเนส

เที่ยง
- อร่อยแบบปลอดสารพิษกับอาหารมื้อกลางวัน ณ ร้านดีไวน์

บ่าย
- ผ่อนคลายไปกับการนวดประคบสมุนไพร ณ ศรีพันวา

เย็น
- ดินเนอร์มื้อพิเศษ ณ ห้องอาหารประจำโรงแรม

Day 3

เช้า
- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- สนุกกับการพายเรือคายัก สำรวจป่าโกงกาง และวิถีชีวิตชุมชน ที่ชุมชนท่าฉัตรไชย

เที่ยง
- รับประทานอาหารกลางวันฝีมือเชฟจิมมี่ ณ ห้องอาหารพรุ
- นวดผ่อนคลายด้วยศาสตร์บำบัดแห่งล้านนา ที่ชีวามาสสาจ บันยันทรี

เย็น
- เข้ารับบริการนวดกดจุดกระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกาย ที่บันยันทรี
- รับประทานอาหารเย็น ณ ตรีสรา และพักผ่อนตามอัธยาศัย

Day 4

เช้า
- รับประทานอาหาร ณ โรงแรมที่พัก
- เปิดประสบการณ์บำบัดด้วยศาสตร์แห่งจักระ ฟื้นฟูระบบพลังงานร่างกาย ณ อนันตรา ไม้ขาว ภูเก็ต วิลล่า

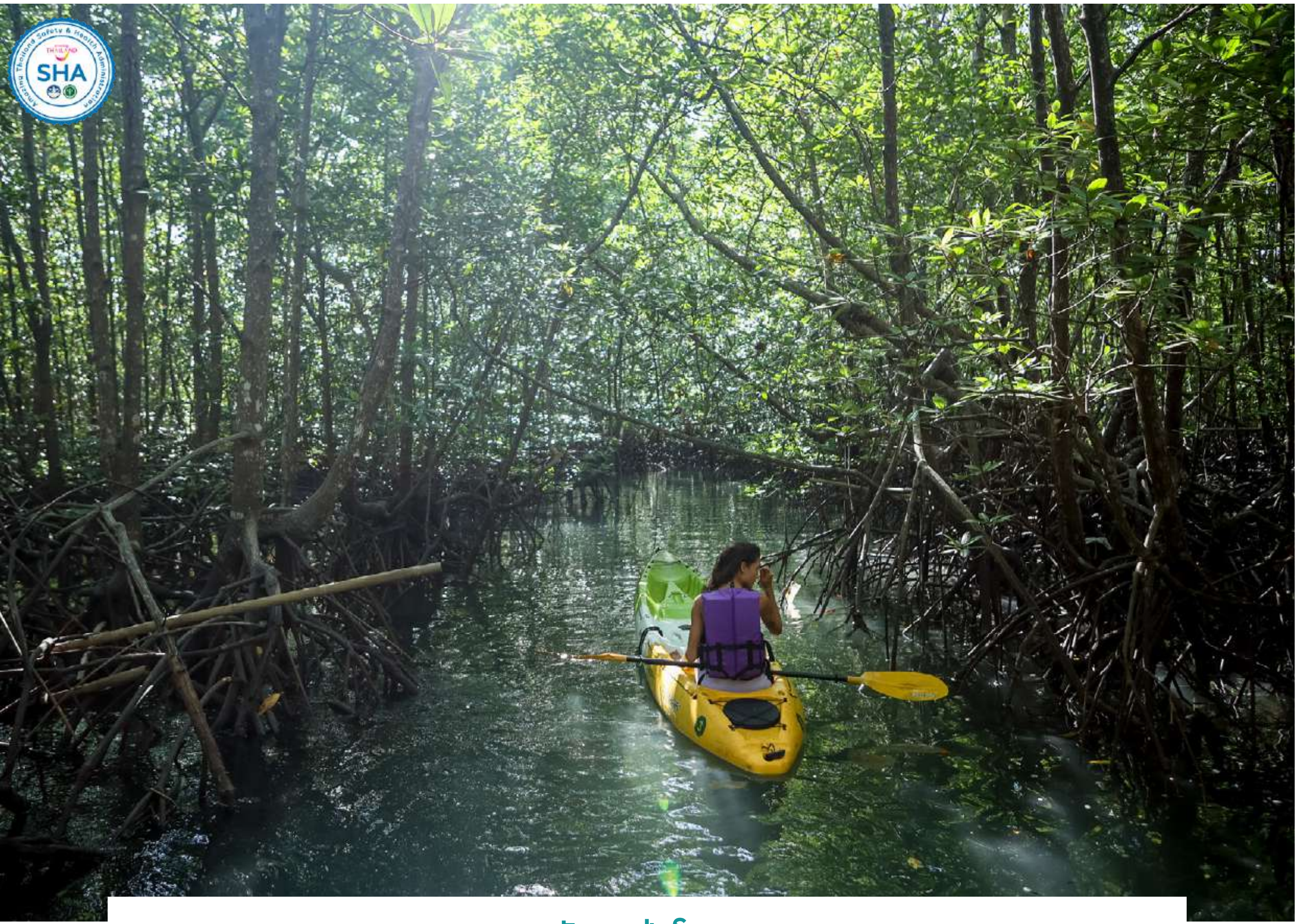
เที่ยง
- รับประทานอาหารใต้และอาหารทะเล ที่ร้านตาทวย
- พักผ่อนตามอัธยาศัย

บ่าย
- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

Immunity Booster Holiday

ภูเก็ต

Immunity Booster Activities



คายักชมป่าโกงกาง

พายเรือคายักสำรวจความอุดมสมบูรณ์ของป่าโกงกางและพื้นที่ชายเลนรอบชุมชนท่าฉัตรไชย หนึ่งในเขตอุทยานแห่งชาติที่ได้ชื่อว่าเป็นปอดแห่งเกาะภูเก็ต

บ้านท่าฉัตรไชย หมู่ 5 ตำบลไม้ขาว อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110
(+66) 87 284 9676
paweerat2504@gmail.com

ชุมชนท่องเที่ยวบ้านท่าฉัตรไชย Community Based Tourism
www.facebook.com/baanthachatchaiphuket

นวดกดจุด
ที่บันยันทรี

กระตุ้นภูมิคุ้มกันด้วยศาสตร์แห่งการกดจุดบำบัดตามตำราโบราณ นอกจากจะช่วยผ่อนคลายร่างกายแล้ว ยังช่วยปรับสมดุลร่างกายและจิตใจอย่างเป็นธรรมชาติอีกด้วย

33, 33/27 หมู่ 4 ถนนศรีสุนทร ตำบลเชิงทะเล อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110
(+66) 7637 2400
corporate@banyantree.com, phuket@banyantree.com

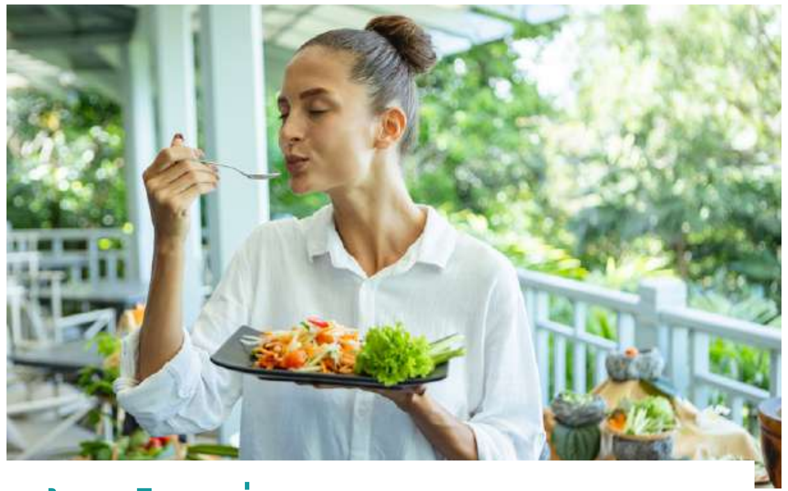
www.banyantree.com/en/thailand/phuket
Banyan Tree Phuket
www.facebook.com/BanyanTreePhuketTH

เรียนทำอาหาร
ที่อมาธารา เวลเนส รีสอร์ต

เรียนรู้เทคนิคการปรุงอาหารไทยขั้นสูงผ่านคอร์สเรียนสั้น ๆ ในระยะเวลาไม่กี่ชั่วโมง แต่อัดแน่นด้วยเคล็ดลับพิเศษที่จะทำให้อาหารทุกจานทั้งอร่อยและดีต่อสุขภาพ

84 หมู่ 8 ถนนศักดิเดช ตำบลวิชิต อำเภอเมือง ภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83000
(+66) 7631 8888
reservations.phuket@amataraphuket.com

www.amataraphuket.com
Amatara Wellness Resort
www.facebook.com/amatarawellnessresort



เวิร์กชอปเรียนรู้สมุนไพรเพื่อสุขภาพ
ที่อมาธารา เวลเนส รีสอร์ต

เพราะสุขภาพและภูมิคุ้มกันที่ดีเริ่มต้นที่อาหาร คอร์สเวิร์กชอปพร้อมหลักสูตรเข้าใจง่ายนี้ จึงอยากชวนทุกคนไปรู้จักสรรพคุณของสมุนไพรไทย เพื่อนำมาใช้เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

84 หมู่ 8 ถนนศักดิเดช ตำบลวิชิต อำเภอเมือง ภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83000
(+66) 7631 8888
reservations.phuket@amataraphuket.com
www.amataraphuket.com
Amatara Wellness Resort
www.facebook.com/amatarawellnessresort

ทะเลบำบัดและเซิร์ฟบอร์ด
ที่อมาธารา เวลเนส รีสอร์ต

เรียนเซิร์ฟบอร์ดท่ามกลางชายหาดที่เงียบสงบและคลื่นลมที่เหมาะสมกับการทำกิจกรรมทางน้ำเพื่อใช้บำบัดโรคเครียดและอาการทางจิตใจ โดยมีครูฝึกสอนเฉพาะทางคอยดูแลตลอดวัน

84 หมู่ 8 ถนนศักดิเดช ตำบลวิชิต อำเภอเมือง ภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83000
(+66) 7631 8888
reservations.phuket@amataraphuket.com
www.amataraphuket.com
Amatara Wellness Resort
www.facebook.com/amatarawellnessresort

Wellness Food & Coffee

ห้องอาหารพรุ

ลิ้มรสมื้อพิเศษที่รังสรรค์โดยเชฟจิมมี่ เชฟประจำห้องอาหารพรุที่คัดสรรวัตถุดิบจากเกษตรกรทั่วภูมิภาค และปรุงอาหารตามหลักสมดุลระหว่างวัตถุดิบ รสชาติ และความรัก

60/1 หมู่ 6 ถนนศรีสุนทร ตำบลเชิงทะเล
อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110
(+66) 7631 0100
pru@trisara.com
www.prurestaurant.com
PRU Restaurant
www.facebook.com/PruRestaurant/

ร้านตาทวย

ร้านตาทวย ร้านอาหารไทยพื้นบ้านเลิศรสบนเกาะภูเก็ต ใช้วัตถุดิบหลักมาจากของในท้องถิ่น มีอาหารไทยรสชาติถึงเครื่องจัดจ้าน ท่ามกลางสวน มีต้นไม้ร่มรื่นพร้อมน้ำตกชิล ๆ

ร้านตาทวย สะพานสารสิน ตำบลไม้ขาว
อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110
(+66) 86 470 4807
ร้านตาทวย_official
www.facebook.com/ร้านตาทวย_official-109813120659539/

ร้านดีไวน์

อร่อยแบบปลอดสารพิษได้ตั้งแต่มื้อเช้ายันมื้อเย็น ด้วยเมนูออร์แกนิกจากร้านดีไวน์ที่เลือกใช้เฉพาะไข่สดจากฟาร์มออร์แกนิก ปลาท้องถิ่น และขนมปังโฮมเมด

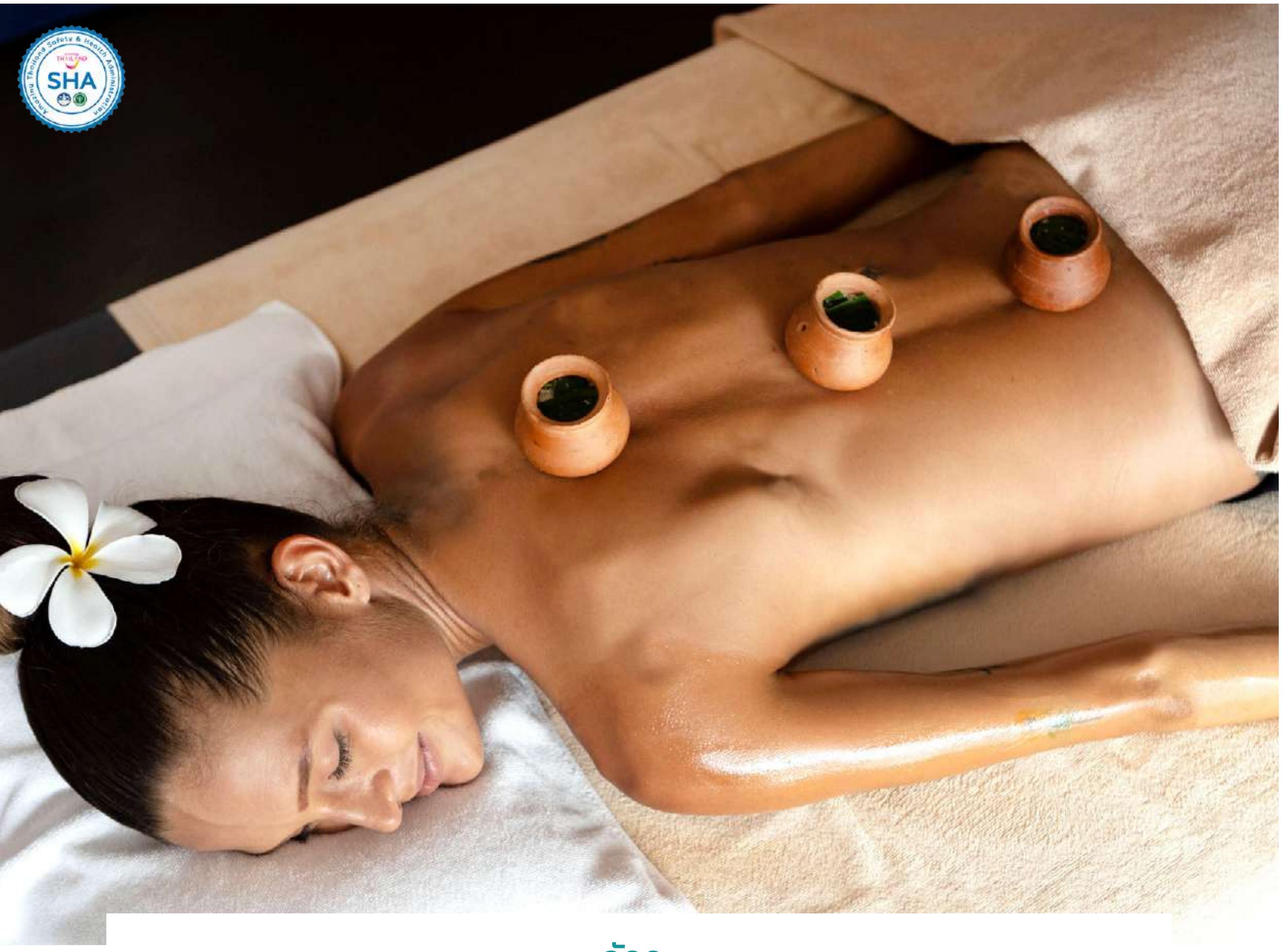
120/1 หมู่ 7 ถนนเทพกระษัตรี ตำบลเทพกระษัตรี
อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110
(+66) 7633 6000
info@thanyapura.com
www.thanyapura.com/resorts/phuket/facilities/dining/
Thanyapura
www.facebook.com/thanyapura/

คาเฟ่ บูสท์

คาเฟ่ไซส์เล็กพร้อมเมนูเครื่องดื่มสูตรพิเศษและขนมขบเคี้ยวจากวัตถุดิบธรรมชาติ ให้คุณได้พักจิบกาแฟไปพร้อม ๆ กับการชมบรรยากาศสุดร่มรื่นของสวนด้านนอก

39/38 หมู่ 1 ตำบลราไวย์
อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83120
(+66) 65 264 9792
boostcafephuket@gmail.com
www.boostcafethailand.com
BOOST Phuket
www.facebook.com/boostphuket/

Wellness Activities



จักระ
ที่อนันตรา ไม้ขาว ภูเก็ต วิลล่า

ฟื้นฟูร่างกายและจิตวิญญาณด้วยศาสตร์แห่งจักระ ระบบพลังงานโบราณที่มีต้นกำเนิดจากอินเดียและเป็นองค์ประกอบหลักของโยคะอายุรเวท เพื่อความสมบูรณ์แบบของร่างกาย

- 888 หมู่ 3 ตำบลไม้ขาว อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110
- (+66) 7633 6100
- phuket@anantara.com
- www.anantara.com/th/mai-khao-phuket
- Anantara Mai Khao Phuket Villas www.facebook.com/AnantaraMaiKhaoPhuket/

ชีวามาสสาจ
ที่บันยันทรี

ผ่อนคลายความเหนื่อยล้าด้วยการบำบัดจากโสตประสาททั้ง 5 อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส อันเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านตามแบบฉบับไทยล้านนา

- 33, 33/27 หมู่ 4 ถนนศรีสุนทร ตำบลเชิงทะเล อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110
- (+66) 7637 2400
- phuket@banyantree.com
- www.banyantree.com/en/thailand/phuket
- Banyan Tree Phuket www.facebook.com/BanyanTreePhuketTH

ธาราบำบัด
ที่ โอเอซิส เทอร์ควอยซ์ โคฟว สปา

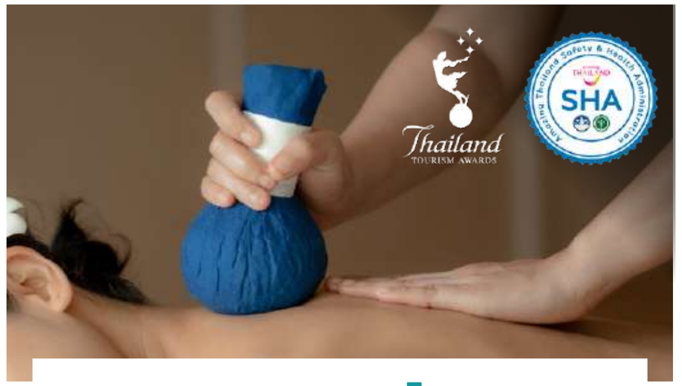
ดื่มด่ำไปกับการทรีตเมนต์อันหลากหลาย เริ่มตั้งแต่นวดแผนไทยไปจนถึงสครับผิวสูตรพิเศษ ภายใต้บรรยากาศสปา สีเทอร์ควอยส์ที่ตกแต่งในสไตล์โมร็อกโก

- 71/10 หมู่ 5 ตำบลกมลา อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต 83120
- (+66) 7633 7777
- cs@oasisspa.net
- www.oasisspa.net/th/destination/phuket/Turquoise_Cove_Spa/
- Oasis Spa Thailand www.facebook.com/Oasisfanpage

บำบัดด้วยเสียง
ที่อมาธารา เวลเนส รีสอร์ต

ปรับจูนอารมณ์ด้วยการอาบคลื่นเสียง ศาสตร์โบราณที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง 2 ซีกให้สอดคล้องกัน ถือเป็นการบำบัดทั้งในแง่ของร่างกายและจิตวิญญาณ

- 84 หมู่ 8 ถนนศักดิเดช ตำบลวิชิต อำเภอเมือง ภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83000
- (+66) 7631 8888
- reservations.phuket@amataraphuket.com
- www.amataraphuket.com
- Amatara Wellness Resort www.facebook.com/amatarawellnessresort



ประคบสมุนไพร
ที่คูลสปา

ปรนนิบัติร่างกายท่ามกลางแมกไม้เขียวขจีและพาวิลเลียนส่วนตัวหลังงาม ประคบสมุนไพรสูตรลับที่จะช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง

- 88 หมู่ 8 ถนนศักดิเดช ตำบลวิชิต อำเภอเมือง ภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83000
- (+66) 7637 1000
- chill@sripanwa.com
- www.coolspaphuket.com
- Sri panwa www.facebook.com/SripanwaPhuket

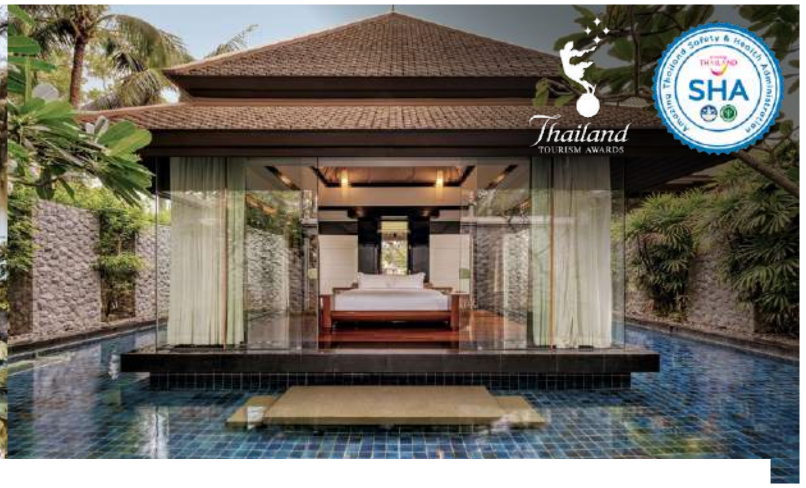
Wellness Stays

ตรีสรา

รีสอร์ตสุดหรูริมหาดแห่งนี้ตั้งอยู่ระหว่างป่าเขตร้อนอันเขียวชอุ่มและทะเลอันดามัน รวมถึงอยู่ไม่ไกลจากลากูน่ากอล์ฟ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสุขภาพครบครัน

60/1 หมู่ 6 ถนนศรีสุนทร ตำบลเชิงทะเล
อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110
(+66) 7631 0100
reservations@trisara.com

www.trisara.com
Trisara
www.facebook.com/trisararesort



บันยันทรี

หนีไปพักผ่อนที่บันยันทรี รีสอร์ตที่มีรางวัลการันตีตั้งอยู่บนเกาะภูเก็ต เป็นสวรรค์สำหรับผู้ที่ต้องการพักผ่อนในพูลวิลล่าส่วนตัว หรูหราและมีระดับมองเห็นวิวทะเลสาบและล้อมรอบด้วยต้นไม้เขียวขจี

33, 33/27 หมู่ 4 ถนนศรีสุนทร ตำบลเชิงทะเล
อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต 83110
(+66) 7637 2400
corporate@banyantree.com,
phuket@banyantree.com

www.banyantree.com/en/thailand/phuket
Banyan Tree Phuket
www.facebook.com/BanyanTreePhuketTH

อมาธารา เวลเนส รีสอร์ต

อมาธารา เวลเนส รีสอร์ต โรงแรมเพื่อสุขภาพระดับห้าดาว มอบบริการด้วยห้องพักที่กว้างขวางพร้อมวิวทะเลและสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน รวมทั้งบริการโปรแกรมเพื่อปรับสมดุลทางด้านสุขภาพกายและใจ

84 หมู่ 8 ถนนศักดิเดช ตำบลวิชิต
อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต 83000
(+66) 7631 8888
reservations.phuket@amataraphuket.com

www.amataraphuket.com
Amatara Wellness Resort
www.facebook.com/amatara
wellnessresort

Immunity Booster Holiday

สมุย

Trip Idea

เสริมภูมิกดปุ่มรีเฟรชร่างกายด้วยโปรแกรมดีท็อกซ์ล้างพิษในรีสอร์ตสุขภาพหรูระดับโลก บนเกาะสมุย เดินเล่นชมสวนเกษตร ท่ามกลางเสียงคลื่น และทิวมะพร้าว เดินออกกำลังบนพื้นทรายเติมวิตามินดีจากแดดอุ่น ๆ ยามเช้า ทดสอบความฟิต กับคลาสมวยไทย ฝึกสกิลการทรงตัวกับโยคะบนแพดเดิลบอร์ด ฟื้นฟูร่างกาย ให้ลึกถึงระดับเซลล์ด้วยทรีตเมนต์โอโซนบำบัด นอนชมวิวพระอาทิตย์ตกปรับคลื่นสมอง ให้ผ่อนคลายด้วยเสียงคลื่นจากท้องทะเล

Day 1

เช้า

- เดินทางถึงเกาะสมุย
- ชมสวนฟาร์มเกษตรวิถีมะพร้าวสมุย ณ ชุมชนท่องเที่ยวเกษตรลิปะใหญ่

เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวัน ตำรับโบราณ ที่ร้านกามาสูตรา
- เปิดประสบการณ์การขับสารพิษออกจากร่างกายด้วยคอร์สดีท็อกซ์ที่ดีที่สุดกับโปรแกรม Detoxication Therapy และ Relax & Renew ที่คามาลายา

เย็น

- เช็กอินเข้าที่พัก ณ โรงแรมคอนราด เกาะสมุย
- เพลิดเพลินกับกิจกรรมภายในที่พัก อาทิ เดินเล่น เลียบชายหาด ทรีตเมนต์นวดผ่อนคลาย

Day 2

เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- ออกกำลังกายในคลาสมวยไทย กับครูมวยมืออาชีพที่ยอดยุทธมวยไทย

เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวันสไตล์เฮลตี้ที่ร้านเดอะ เนเจอร์ สมุย

เย็น

- ผ่อนคลายไปกับการนอนอาบแดดยามเย็น ชมวิวพระอาทิตย์ตกไปพร้อมกับการบำบัดด้วยพลังแห่งแสงที่โรงแรมคอนราด เกาะสมุย

Day 3

เช้า

- รับประทานอาหาร ณ โรงแรมที่พัก
- ฝึกสมาธิและการทรงตัว ในคลาสโยคะบนแพดเดิลบอร์ด ที่คามาลายา
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและร่างกายด้วยการนวดน้ำมันมะพร้าว ที่อนันตรา เกาะสมุย

เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านฟิชเชอร์แมน เฮาส์ คาเฟ่ แอนด์ แกลเลอรี
- เปิดประสบการณ์การบำบัดและฟื้นฟูร่างกายด้วยทรีตเมนต์ธาราบำบัด ที่บันยันทรี

เย็น

- รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องอาหารแซฟฟรอน บันยันทรี
- กลับเข้าที่พัก ณ โรงแรมคอนราด เกาะสมุย พักผ่อนตามอัธยาศัย

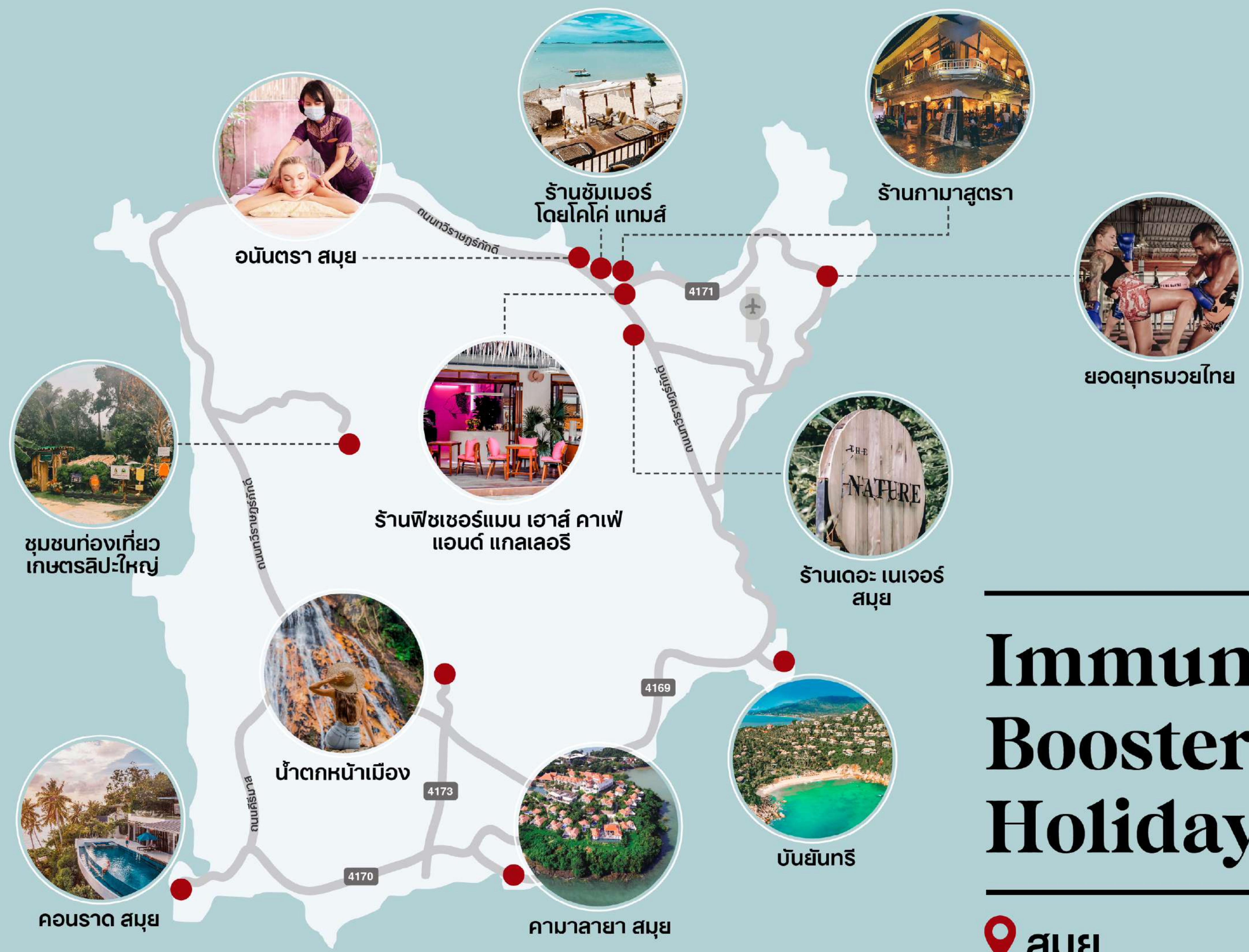
Day 4

เช้า

- รับประทานอาหาร ณ โรงแรมที่พัก
- สำรวจความสมบูรณ์บนเกาะสมุยผ่านเส้นทางศึกษาธรรมชาติ เที่ยวน้ำตกหน้าเมือง

เที่ยง

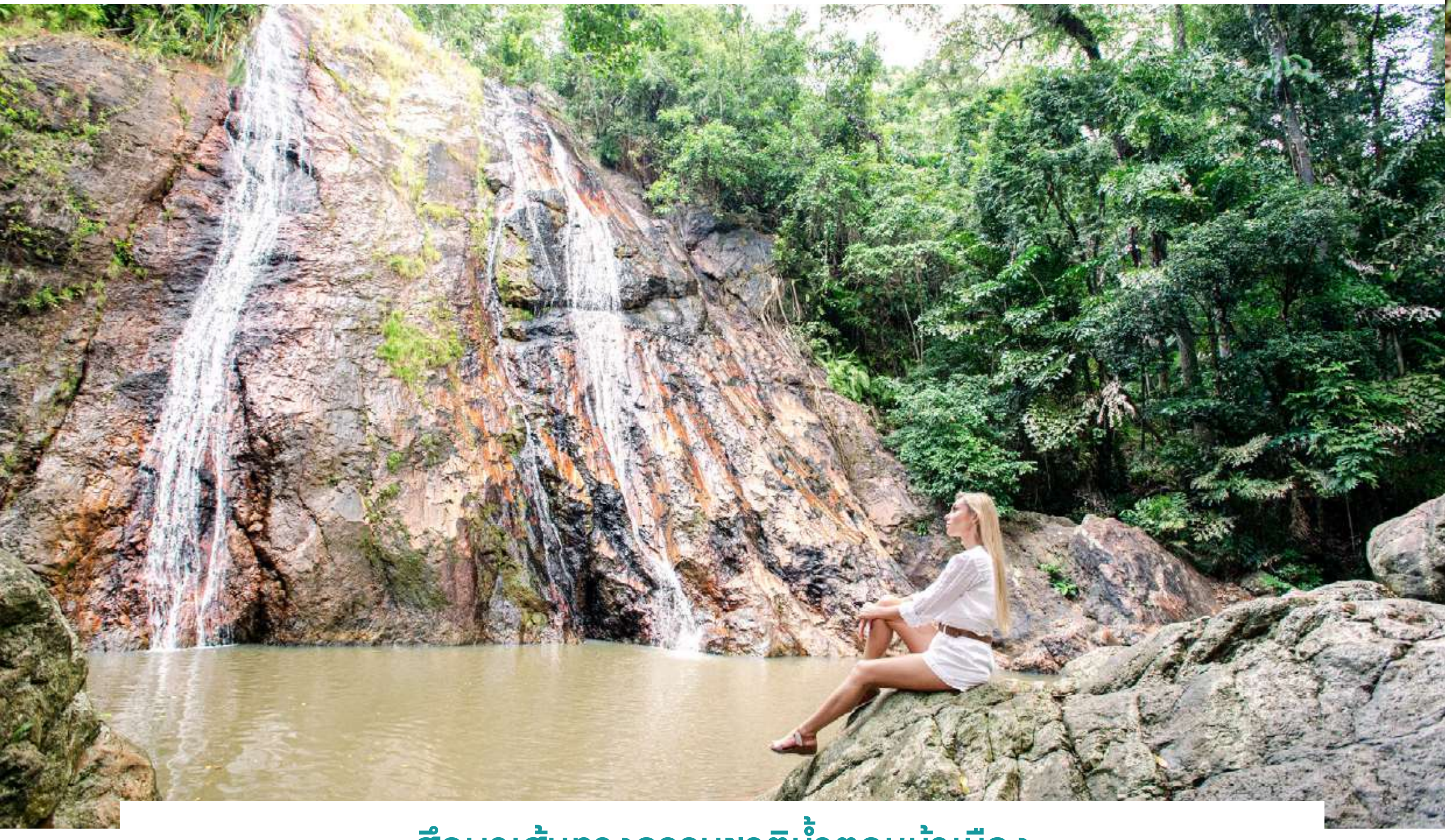
- รับประทานอาหารกลางวัน ในคาเฟ่สุดชิคประจำเกาะสมุยที่ร้านซัมเมอร์ โดยโคโค่ แทมส์
- เดินทางกลับ



Immunity Booster Holiday

สมุย

Immunity Booster Activities



ศึกษาเส้นทางธรรมชาติน้ำตกหน้าเมือง

เส้นทางศึกษาธรรมชาติที่จะพาคุณไปสำรวจความสมบูรณ์ของต้นไม้เมืองร้อนและสัตว์ป่านานาพรรณ พร้อม ๆ กับได้ชื่นชมความงามของน้ำตกหน้าเมืองที่ซ่อนอยู่ในหุบเขา

(+66) 7742 4098

ชมสวนฟาร์มเกษตร
ที่ชุมชนท่องเที่ยวเกษตรลิปะใหญ่

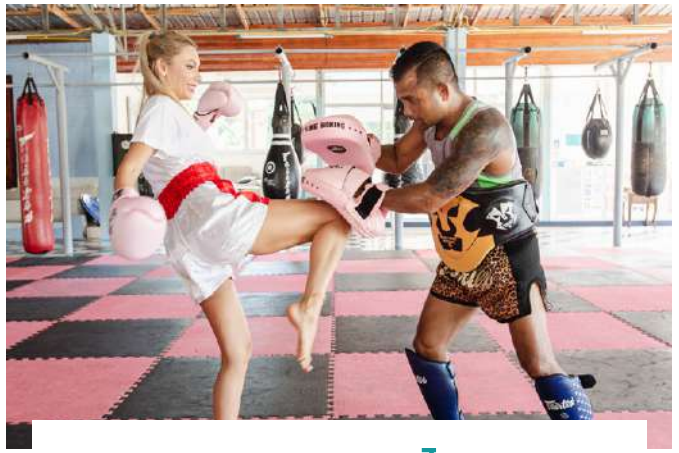
ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ไปตามเส้นทางปั่นจักรยานสุดชิล แวะทักทายชาวบ้านที่ชุมชนลิปะใหญ่ และเยี่ยมเยียนฟาร์มมะพร้าวอันเป็นความภาคภูมิใจของชาวเกาะสมุย

(+66) 86 120 4118

แพดเดิลบอร์ดโยคะ

เสริมสร้างสมดุลของร่างกาย ฝึกสมาธิ และกระตุ้นการทำงานของสมองให้พร้อมรับวันใหม่ ด้วยคอร์สโยคะยามเช้าบนกระดาน Paddle Board สุดแสนจะท้าทายความสามารถ

102/9 หมู่ 3 ถนนแหลมเส็ด ตำบลหน้าเมือง
อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84140
(+66) 7742 9800
info@kamalaya.com
www.kamalaya.com
Kamalaya Koh Samui
www.facebook.com/kamalayakohsamui



ยอดยุทธมวยไทย

ออกกำลังเรียกเหงื่อและกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดลมด้วยคอร์สมวยไทยระดับพื้นฐาน ฝึกสอนโดยครูมวยมืออาชีพ เพื่อเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์การออกกำลังกายที่ไม่เหมือนใคร

76/77 หมู่ 5 ถนนเชิงมวน ตำบลบ่อผุด
อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320
(+66) 7795 2621
yodyutmuaythai@gmail.com
www.yodyutmuaythai.com
Yodyut Muaythai Gym
www.facebook.com/yodyutmuaythaithailand

Wellness Food & Coffee

ห้องอาหารแซฟฟรอน บันยันทรี สมุย

รับประทานอาหารท่ามกลางวิวแสนงดงามของเกาะสมุย ดื่มด่ำกับอาหารทะเลและเครื่องดื่มหลากหลายเปี่ยมล้นด้วยคุณภาพ

99/9 หมู่ 4 ตำบลมะเร็ต อำเภอเกาะสมุย
จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84310
(+66) 7791 5333
samui@banyantree.com
www.banyantree.com/en/thailand/samui
Banyan Tree Samui
https://www.facebook.com/BanyanTreeSamui.Thailand/

ร้านซัมเมอร์ โดยโคโค่ แทมส์

ร้านอาหารฟิวชั่นแห่งใหม่บนเกาะสมุย คุณจะพบกับอาหารหลากหลายรวมถึงสลัดคีนัวเพื่อสุขภาพ พาสต้าเอเชียฟิวชั่นอาหารเช้าตลอดวัน เบอร์เกอร์ ของหวาน คราฟท์ กาแฟ ชานมพิเศษ ผลไม้สด และอีกมากมาย

62 หมู่ 1 ตำบลบ่อผุด อำเภอเกาะสมุย
จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320
(+66) 91 915 5664
summer.by.cocotams@gmail.com
www.summer-by-coco-tams.business.site
SUMMER by Coco Tam's
www.facebook.com/summer.bycocotam

ร้านเดอะ เนเจอร์ สมุย

เอ็นจอยไปกับรสชาติความอร่อยที่แทบไม่ต้องปรุงเพิ่มของวัตถุดิบสดใหม่ ทั้งผักสลัดอินทรีย์ที่ปลูกในฟาร์มบนเกาะสมุยแห่งนี้ และอาหารทะเลคุณภาพดี

112/9 หมู่ 1 เกาะสมุย
จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320
(+66) 81 564 8489
The Nature Samui
www.facebook.com/thenaturesamui/

ร้านฟิชเชอร์แมน เฮาส์ คาเฟ่ แอนด์ แกลเลอรี

อิ่มเอมไปกับรายการอาหารที่เอาใจคนรักสุขภาพทุกเพศทุกวัย มีให้เลือกทั้งฝั่งอาหารคาวที่หน้าตาดีและรสชาติถูกปาก รวมถึงกาแฟและเครื่องดื่มอีกเพียบ

2/52 หมู่ 1 ตำบลบ่อผุด อำเภอเกาะสมุย
จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320
(+66) 62 220 6091
fishermanhousehotel@gmail.com
Fisherman's House x Sasatorn Coffee
www.facebook.com/fishermanhousekohsamui/

ร้านกามาสูตรา

เปิดโลกอาหารเพื่อสุขภาพที่ปรุงตามกรรมวิธีโบราณ ร้านนี้โดดเด่นเรื่องการคัดสรรเนื้อสัตว์และผักผลไม้หลากหลายชนิดที่หายากและรสชาติแปลกใหม่ไม่ซ้ำใคร

37 หมู่ 1 ฟิชเชอร์แมน วิลเลจ ตำบลบ่อผุด
อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320
(+66) 88 751 8674
karmasutrasamui@gmail.com
www.karmasutrasamui.com
Karma Sutra bar and kitchen
www.facebook.com/karmasutrarestaurant/

Wellness Activities

พลังแห่งแสง
ที่คอนราด สมุย

หนึ่งในคอร์สที่ได้รับความนิยมสูงสุด โดยการใช้แสงบำบัด ควบคู่การนวดที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย สดชื่น และสดใสกว่าที่เคย

49/8 ถนนฮิลล์เครส ตำบลตลิ่งงาม
อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84140
(+66) 7791 5888
conrad_koh_samui@conradhotels.com

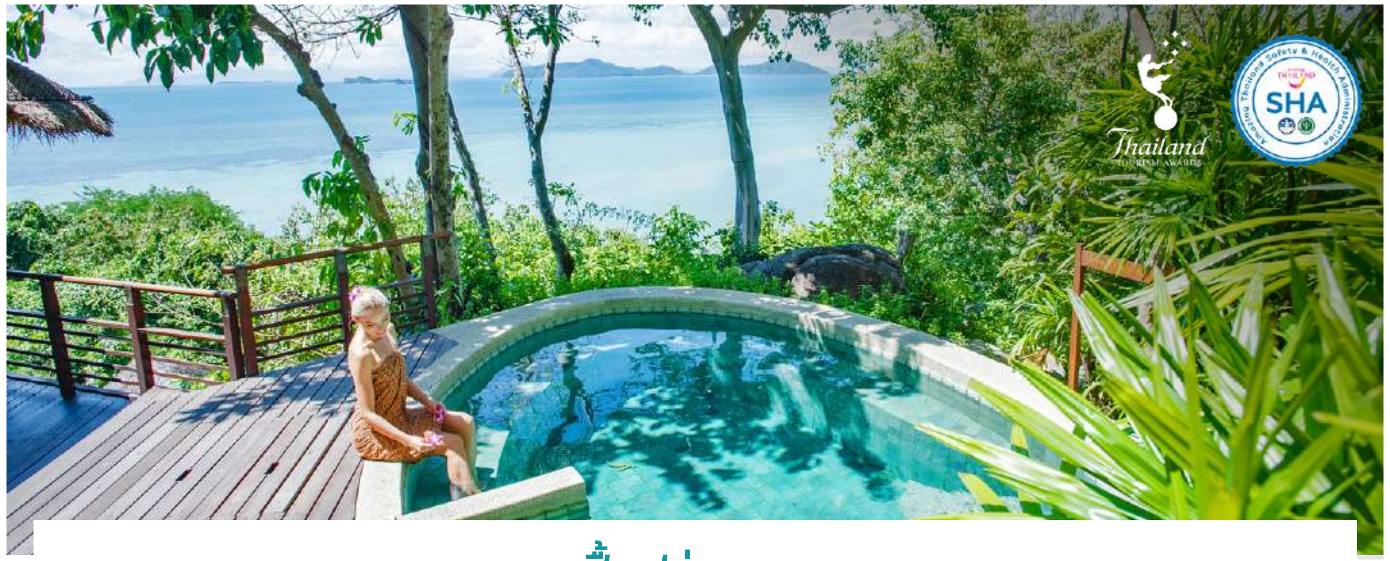
www.hiltonhotels.com/th_TH/thailand/conrad-koh-samui/
Conrad Koh Samui
www.facebook.com/conradkohsamui/

นวดน้ำมันมะพร้าว
ที่อนันตรา เกาะสมุย

เข้าสู่โลกแห่งการพักผ่อนที่เกินคำบรรยาย มีห้องทรีตเมนต์ สวีทแยกเดี่ยวหลายหลังสำหรับให้บริการบำบัดแบบส่วนตัว การนวดน้ำมันมะพร้าวที่เป็นยาอายุวัฒนะเพื่อผิวเรียบเนียนและมีสุขภาพดี การนวดที่นุ่มนวลผสมผสานกับคุณสมบัติการรักษาของเจลว่านหางจระเข้ เพื่อปลอบประโลมผิวที่โดนแสงแดด

99/9 ตำบลบ่อผุด อำเภอเกาะสมุย
จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84320
(+66) 7742 8300
bophutsamui@anantara.com

www.anantara.com/th/bophut-koh-samui
Anantara Bophut Koh Samui Resort
www.facebook.com/AnantaraBophutResort/



ฟื้นฟูร่างกาย
ที่คามาลายา สมุย

คลายกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพด้วยโปรแกรมการบำบัดพิเศษที่ออกแบบมาเฉพาะสำหรับลูกค้าแต่ละคน ผสมผสานเทคนิคและเทคโนโลยีสุดล้ำเพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

102/9 หมู่ 3 ถนนแหลมเส็ด ตำบลหน้าเมือง
อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84140
(+66) 7742 9800
info@kamalaya.com

www.kamalaya.com
Kamalaya Koh Samui
www.facebook.com/kamalayakohsamui

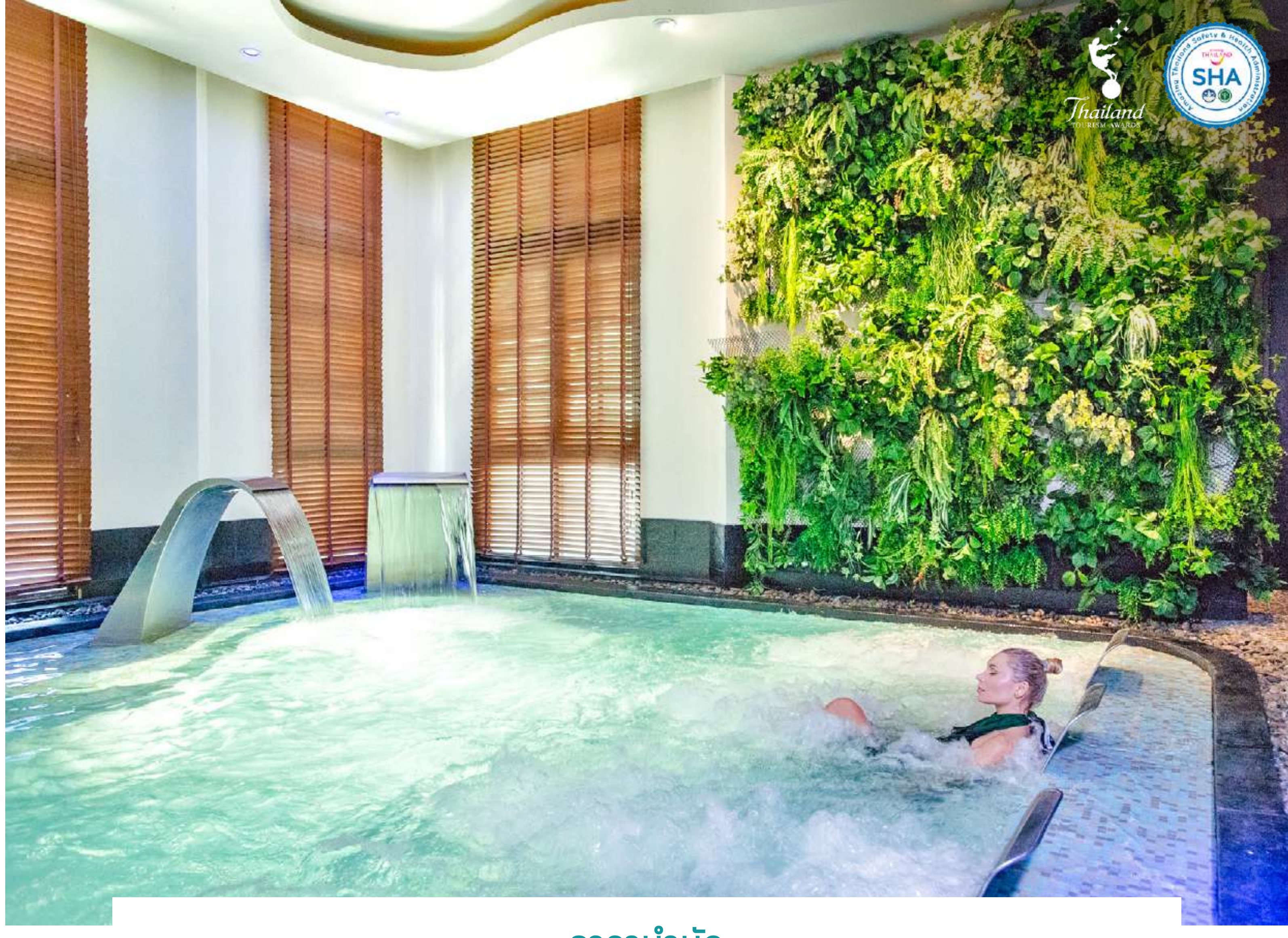
ดีท็อกซ์

ที่คามาลายา สมุย

คอร์สขับสารพิษ อันเป็นเอกลักษณ์หนึ่งเดียว ใช้ผลิตภัณฑ์ที่เลือกสรรมาเป็นอย่างดี จะมีเอกลักษณ์ที่มีส่วนผสมพิเศษจากธรรมชาติ เพื่อฟื้นฟูเติมพลังให้กับร่างกายของคุณและรู้สึกผ่อนคลายอย่างเต็มที่

102/9 หมู่ 3 ถนนแหลมเส็ด ตำบลหน้าเมือง
อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84140
(+66) 7742 9800
info@kamalaya.com

www.kamalaya.com
Kamalaya Koh Samui
www.facebook.com/kamalayakohsamui



ธาราบำบัด

ที่บันยันทรี

ฟื้นฟูสุขภาพและเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายกลับมาสดชื่นอีกครั้ง ด้วยเทคนิค Holistic Hydrotherapy สุดล้ำ ซึ่งเป็นการให้โอโซนบริสุทธิ์เพื่อบำบัดและฟื้นฟูร่างกายในระดับเซลล์

99/9 หมู่ 4 ตำบลมะเร็ต อำเภอเกาะสมุย
จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84310
(+66) 7791 5333
samui@banyantree.com,
reservations-samui@banyantree.com

www.banyantree.com/en/thailand/samui
Banyan Tree Samui
www.facebook.com/BanyanTreeSamui.Thailand

Wellness Stays

คอนราด สมุย

หนึ่งในรีสอร์ตที่ดีที่สุดบนเกาะสมุย มาพร้อมบริการด้านสุขภาพครบครันโดยผู้เชี่ยวชาญเรื่องการบำบัดฟื้นฟูร่างกาย พร้อมโปรแกรมทรีตเมนต์ให้เลือกหลากหลาย

49/8 ถนนฮิลล์เครส ตำบลตลิ่งงาม
อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84140
(+66) 7791 5888
conrad_koh_samui@conradhotels.com

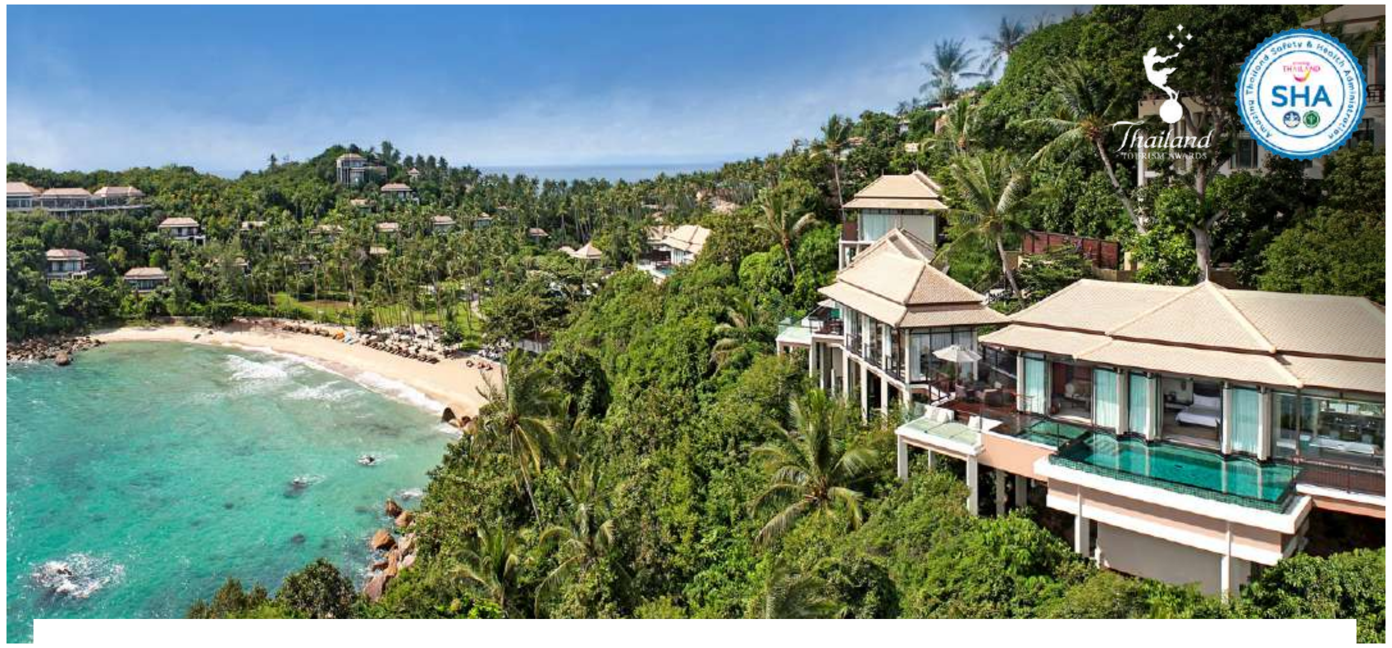
www.hiltonhotels.com/th_TH/thailand/conrad-koh-samui/
Conrad Koh Samui
www.facebook.com/conradkohsamui/

คามาลายา

รีสอร์ตสำหรับคนรักสุขภาพที่ครบวงจรและมีชื่อเสียงระดับโลก โดดเด่นเรื่องโปรแกรมสุขภาพและการบำบัดเฉพาะด้าน เช่น ศาสตร์อายุรเวท ธรรมชาติบำบัด หรือการแพทย์แผนจีน

102/9 หมู่ 3 ถนนแหลมเส็ด ตำบลหน้าเมือง
อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84140
(+66) 7742 9800
info@kamalaya.com

www.kamalaya.com
Kamalaya Koh Samui
www.facebook.com/kamalayakohsamui



บันยันทรี สมุย

รีสอร์ตพูลวิลล่าสุดหรู วิวอ่าวไทย ให้คุณได้พักผ่อนท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่สมบูรณ์แบบต่อการสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสมดุลชีวิตที่ดี พร้อมด้วยโปรแกรมสุขภาพเพื่อฟื้นฟูทั้งสภาพร่างกายและจิตใจอย่างมีคุณภาพ ช่วยบรรเทาความเครียด

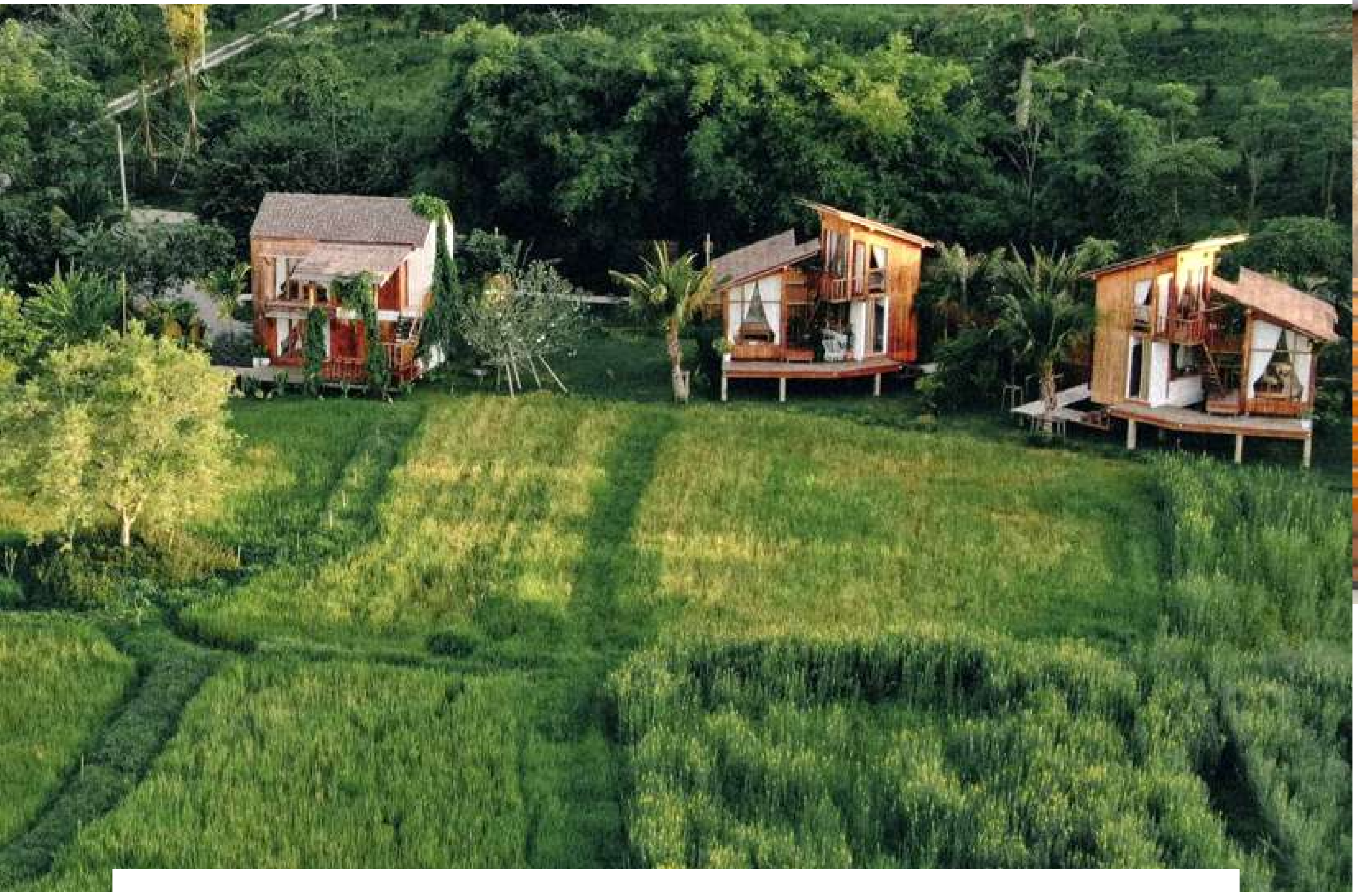
99/9 หมู่ 4 ตำบลมะเร็ต อำเภอเกาะสมุย
จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84310
(+66) 7791 5333
samui@banyantree.com,
reservations-samui@banyantree.com

www.banyantree.com/en/thailand/samui
Banyan Tree Samui
www.facebook.com/BanyanTreeSamui.Thailand

Wellness
Workation
น่าน

Trip Idea

เที่ยวด้วยทำงานได้ที่เมืองน่าน เมืองแห่งการสร้างแรงบันดาลใจให้คนทำงาน ท่ามกลางอ้อมกอดของท้องทุ่งและขุนเขา จิบกาแฟนั่งครีเอทงานในคาเฟ่สุดเก๋ริมทุ่งนาสีเขียว เดินเล่นเพิ่มเอ็นโดฟินสมองในสวนโกโก้ชื่อดัง ลองทำเมนูโกโก้สูตรใหม่ให้ตัวเอง บูสต์พลังให้ร่างกายกับเมนูสุดเฮลตี้จากฟาร์มออร์แกนิก พร้อมจิบชายามบ่ายสำราญใจกับ Afternoon Tea Set สุดเก๋ริมน้ำตกศิลาเพชร



Day 1

เช้า

- ต้อนรับนักเดินทาง ณ จุดนัดพบ
- แวะจิบกาแฟในกระท่อมปลายนา ที่ร้านบ้านนาก๋างโต้ง

เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวัน ในฟาร์มออร์แกนิก ที่ร้านน่านตะวันฟาร์ม
- ทัวร์สวนโกโก้ประจำเมืองน่าน ชมวิธีการผลิต และกิจกรรม เวิร์กชอปทำโกโก้

เย็น

- รับประทานอาหารเย็น ที่ร้านโว้วล่า คิทเช่น
- เช็กอินเข้าที่พัก ณ โกโก้ วัลเลย์ รีสอร์ต อาณาจักรโกโก้ใจกลางเมืองน่าน

Day 2

เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- แวะจิบกาแฟแก้วโปรด ชมวิวทุ่งนาสีเขียว ที่คาเฟ่ นาตาทา

เที่ยง

- อิ่มอร่อยกับสารพัดเมนูเห็ดในมื้อกลางวัน ที่ร้านฟาร์มเห็ดบ้านหัวน้ำ
- จิบชายามบ่าย ที่ริมน้ำตกในชุมชนศิลาเพชร

บ่าย

- กิจกรรมปั่นจักรยานลัดเลาะไปตามท้องนา รอบพื้นที่ชุมชนศิลาเพชร

เย็น

- รับประทานอาหารเย็น ที่ร้านบ้านปุ๋ม

Day 3

เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ โรงแรมที่พัก
- ดื่มด่ำวิวดอยกิ่วม่วง ที่คาเฟ่กาแฟสุดเก๋ ณ ร้านน่านเนทีฟ กิ่วม่วง

เที่ยง

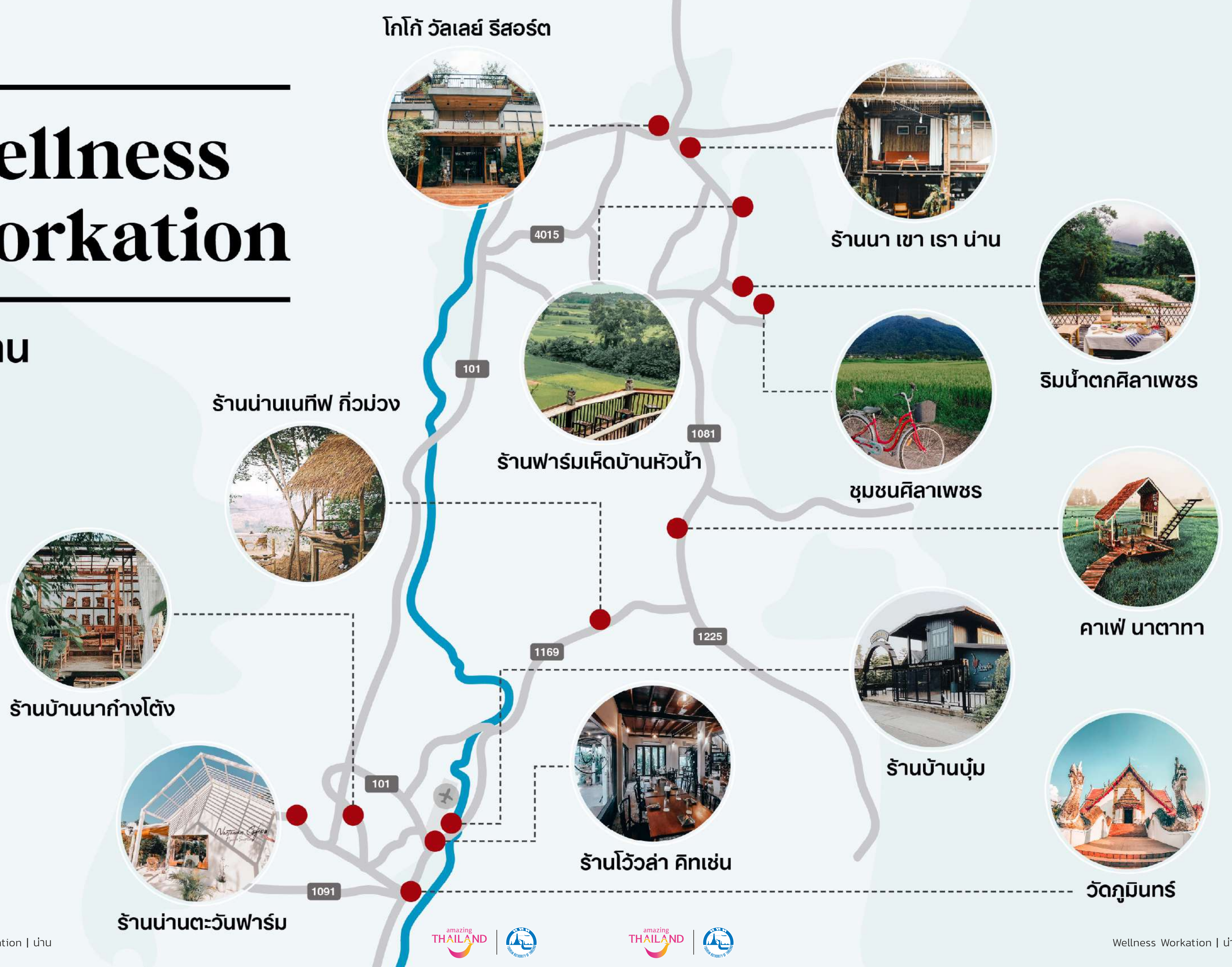
- รับประทานอาหารกลางวัน ในบ้านไม้สไตล์คลาสสิก ที่ร้านนา เขา เรา น่าน
- เที่ยวชมวัดภูมินทร์ วัดเพียงหนึ่งเดียวในประเทศไทย ที่สร้างทรงจตุรมุข ภายในมีภาพจิตรกรรมฝาผนัง ปู่ม่านย่าม่าน หรือ ภาพกระซิบรัก อันเลื่องลือ

เย็น

- เดินทางกลับ

Wellness Workation

น่าน



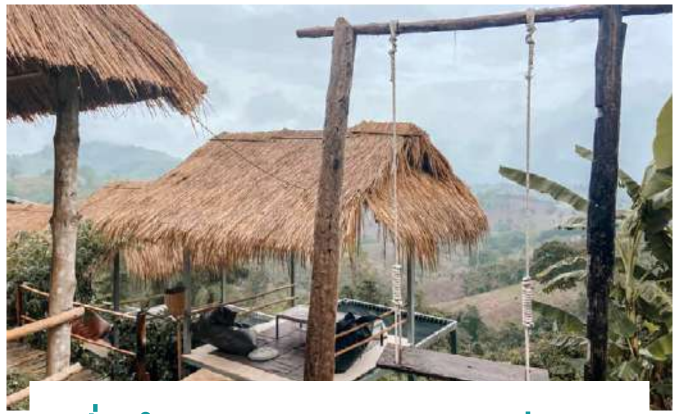
Work from the Rice field

นั่งทำงาน จิบกาแฟชมวิวทุ่งนา
ที่คาเฟ่ นาตาทา

เปลี่ยนจากนั่งทำงานในคาเฟ่ติดแอร์ ไปดื่มด่ำความหอมกรุ่นของกาแฟแก้วโปรดในกระท่อมหลังเล็กกลางทุ่งนาที่รายล้อมด้วยกลิ่นดินและนาข้าวสีเขียวขจี

91 หมู่ 7 บ้านน่านมั่นคง ตำบลป่าแลวหลวง
อำเภอสันติสุข จังหวัดน่าน 55210
(+66) 87 673 8052

นาตาทา Cafe' & Farm Stay
www.facebook.com/Natatha91/



นั่งทำงาน จิบกาแฟชมวิวทุ่งนา
ที่น่านเนทีฟ กิ่วม่วง

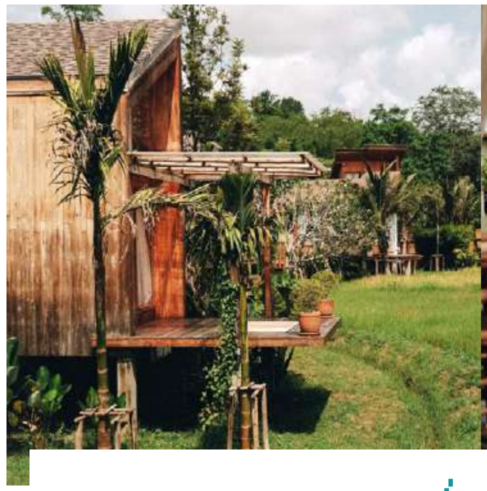
ใช้เวลาวันหยุดนี้แบบสโลว์ไลฟ์ พร้อมดื่มด่ำกาแฟและชาแก้วโปรดไปพร้อมชมวิวสุดเอ็กซ์คลูซีฟของดอยกิ่วม่วงที่ร้านเชฟเทเบิลเปิดใหม่ในชื่อน่านเนทีฟ

136 ถนนสายท่าลี่ ตำบลในเวียง
อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน 55000
(+66) 94 938 6497
Nan Native Kew Muang
น่านเนทีฟ กิ่วม่วง by เชฟเฟิร์ส ธนภัทร
www.facebook.com/Nan-Native-Kew-Muang-น่านเนทีฟ-กิ่วม่วง-by-เชฟเฟิร์ส-ธนภัทร-101702121380631/

นั่งทำงาน จิบกาแฟชมวิวทุ่งนา
ที่ร้านกาแฟไทลื้อ

จิบกาแฟเคล้าธรรมชาติไปกับคาเฟ่สุดฮิปที่มีจุดขายเป็นสะพานไม้ที่ทอดยาวไปสุดสายตาให้คุณได้เดินทอดน่องชมวิวทุ่งนาสีเขียวแบบชิล ๆ และยังมีกระท่อมสไตล์ไทลื้อ โดยเชื่อมต่อกันแต่ละหลังด้วยสะพานไม้ไผ่

164 หมู่ 4 ตำบลศิลาแลง อำเภอปัว
จังหวัดน่าน 55120
(+66) 89 264 6058
กาแฟบ้านไทลื้อ - ban tai lue cafe'
www.facebook.com/กาแฟบ้านไทลื้อ-ban-tai-lue-cafe-1009017247715



นั่งทำงาน จิบกาแฟชมวิวทุ่งนา
ที่บ้านนาก๋างโต้ง

คาเฟ่ที่ถูกสร้างขึ้น ณ กึ่งกลางทุ่งนาเขียวขจีพร้อมมุมถ่ายรูปที่สวยเก๋ด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้และเมนูขนมเค้กหน้าตาดีให้เลือกชิมจนพุงกาง

444 ตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน
จังหวัดน่าน 55000
(+66) 86 654 4564

บ้านนาก๋างโต้ง Baan Na Kang Tong
www.facebook.com/บ้านนาก๋างโต้ง-Baan-Na-Kang-Tong-104186131357161

Wellness Food & Coffee

ร้านนา เขา เรา น่าน

ชุบชูหัวใจที่เหนื่อยล้าด้วยกลิ่นกาแฟหอมกรุ่นที่อบอวลไปทั่วบ้านไม้หลังเล็ก พร้อมนั่งทำงานชิล ๆ ในบรรยากาศแสนสงบที่โอบล้อมด้วยขุนเขาและธรรมชาติ

88 หมู่ 5 ตำบลวรนคร อำเภอปัว
จังหวัดน่าน 55120
(+66) 61 542 2919
puagallery.28@gmail.com

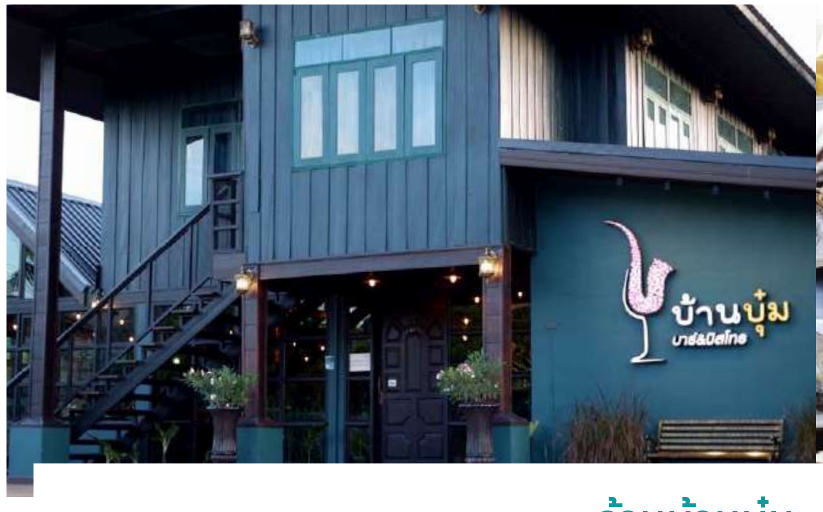
nakhaoraonan.com
นา เขา เรา น่าน
www.facebook.com/NaKhaoRaoNan

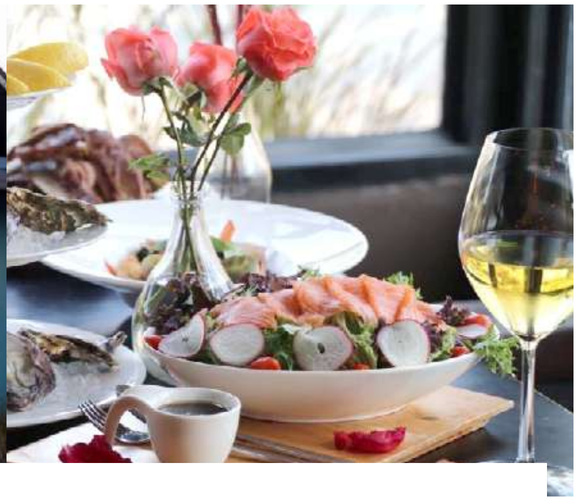
ร้านน่านตะวัน ฟาร์ม

ร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่เน้นวัตถุดิบออร์แกนิกที่ปลูกเองด้วยระบบสมาร์ตฟาร์มแบบเกษตรอินทรีย์ มารังสรรค์เป็นเมนูเพื่อสุขภาพ พร้อมพื้นที่ฟาร์มเปิดให้เดินเล่น

267 หมู่ 1 บ้านสะเนียน ตำบลสะเนียน
อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน 55000
(+66) 83 789 6598
nantawanfarm@gmail.com

น่านตะวันฟาร์ม NanTawan Farm
www.facebook.com/nantawanfarm/





ร้านบ้านบุ๋ม

ร้านอาหารอารมณ์บิสโตร พิกัดปักหมุดที่ใครมาจังหวัดน่านก็ต้องแวะรับประทาน เสิร์ฟอาหารไทยรสอร่อยถูกปาก คนรุ่นใหม่พร้อมเลือกใช้วัตถุดิบที่ดีต่อสุขภาพ

3/3 ถนนวรวิชัย ตำบลในเวียง
อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน 55000
(+66) 91 854 3278
thefarmhouse.hotel@gmail.com

website--38906158788405774149-
restaurant.business.site
บ้านบุ๋ม Bar&Bistro
www.facebook.com/BaanBumBarBistro

ร้านฟาร์มเห็ดบ้านหัวน้ำ

ชิมสารพัดเมนูจากเห็ดที่ทั้งหน้าตาดีและสุขภาพดี พร้อมบรรยากาศบ้านไร่ในฟาร์มเห็ดที่ทันสมัยและครบวงจรที่สุดแห่งหนึ่งของจังหวัดน่าน

129 บ้านหัวน้ำ ตำบลศิลาแลง อำเภอปัว
จังหวัดน่าน 55120
(+66) 81 005 1533

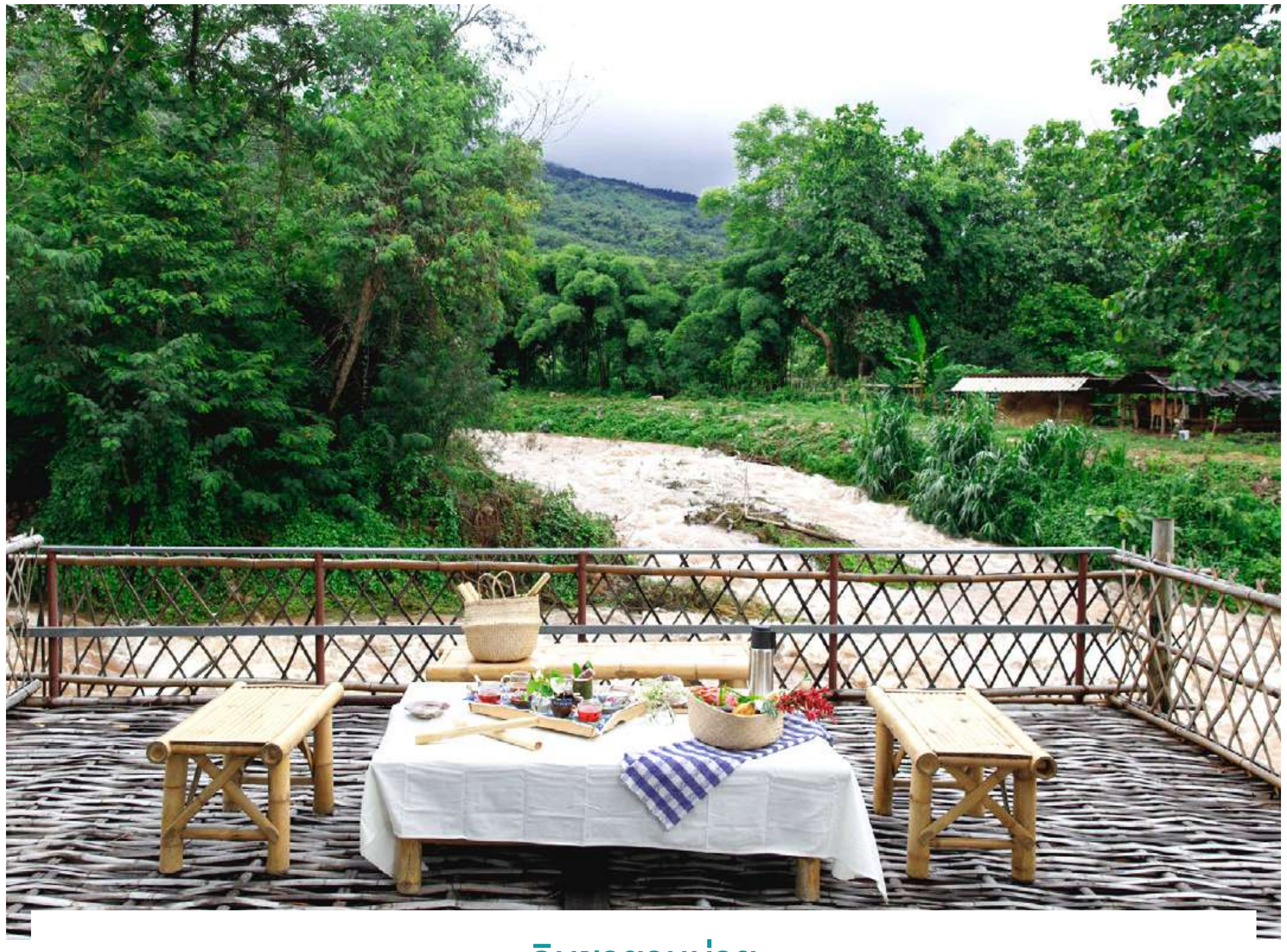
ฟาร์มเห็ดบ้านหัวน้ำ
www.facebook.com/ฟาร์มเห็ดบ้านหัวน้ำ
-142498919115418/

ร้านโว้วล่า คิทเช่น

อิ่มฟินพร้อมได้รูปสวย ๆ ไว้ทำคอนเทนต์ กับเมนูอาหารลูกครึ่งไทย-อิตาเลี่ยนในรสชาติดีต่อใจ เลือกใช้วัตถุดิบดีต่อสุขภาพ และบรรยากาศดีต่อการมาพักผ่อน

1 ถนนมหายศ ตำบลในเวียง
อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน 55000
(+66) 95 953 3251
noogninew@hotmail.com

voilanirvanan.navithai.com
Voila nirvanan
www.facebook.com/voilanirvanan/

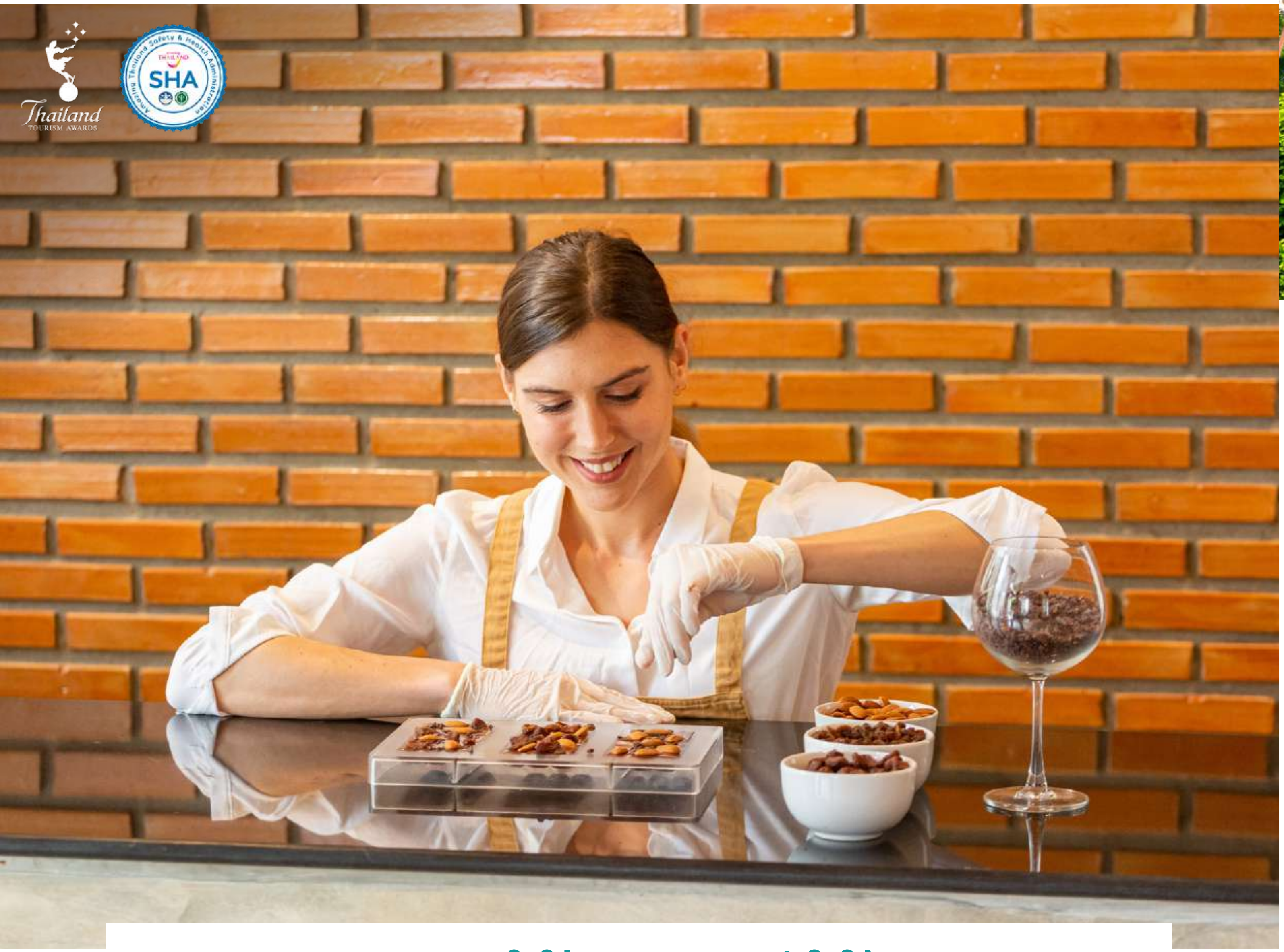


จิบชายามบ่าย
ริมน้ำตกศิลาเพชร

ปล่อยกายและใจไปกับน้ำตกที่ไหลริน พร้อมจิบชาคู่ขนมไทยจากฝีมือชาวบ้านริมน้ำตกศิลาเพชร เปลี่ยนชั่วโมงพักผ่อนในวันธรรมดาให้กลายเป็นวันหยุดสุดพิเศษ

น้ำตกศิลาเพชร ตำบลศิลาเพชร อำเภอปัว จังหวัดน่าน 55120
(+66) 92 257 6499, (+66) 65 939 9015

Wellness Activities

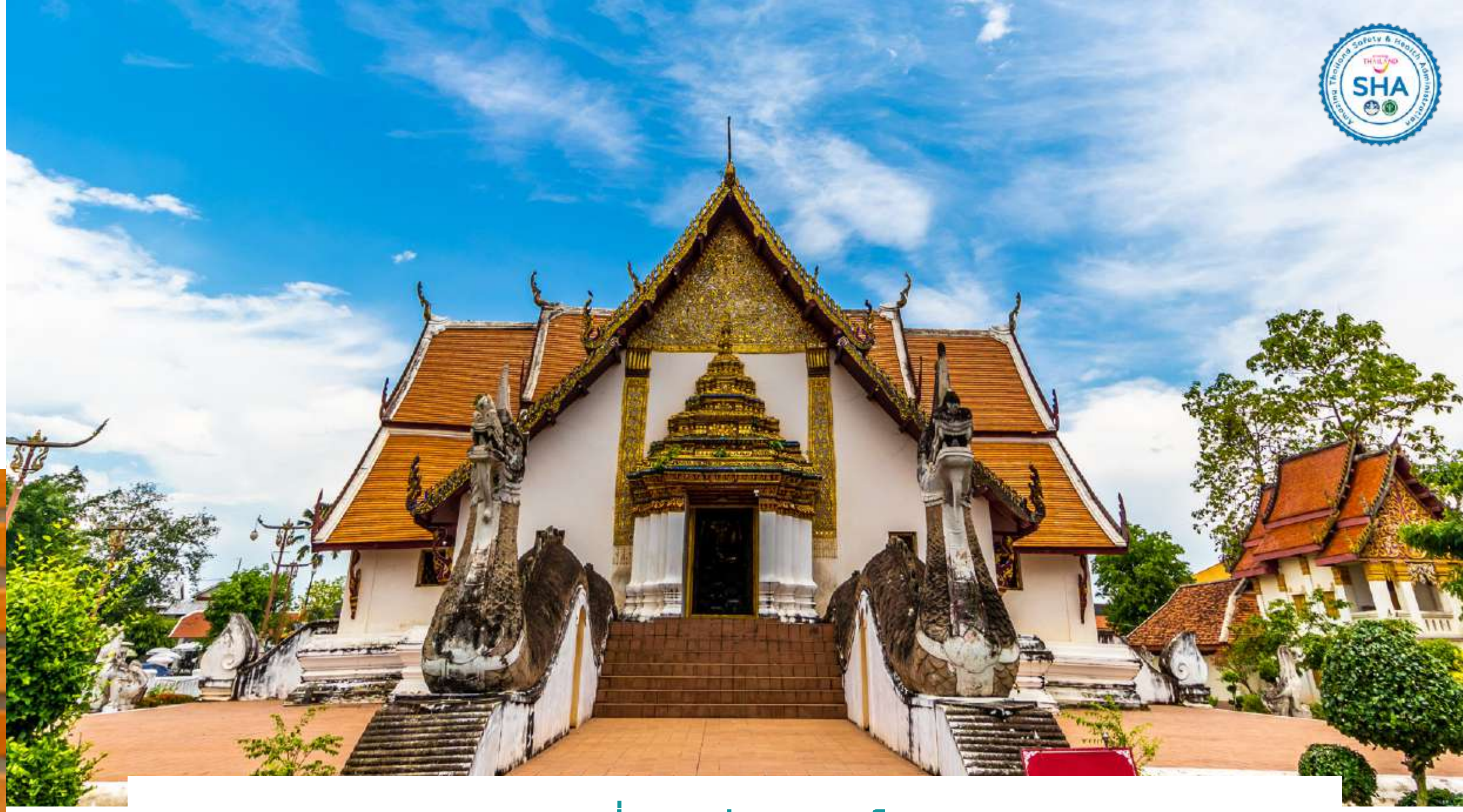


ชมสวนโกโก้ และเวิร์กชอปทำโกโก้
โดยโกโก้ วัลเลย์ รีสอร์ต

เปิดประสบการณ์ทัวร์สวนโกโก้ประจำเมืองน่าน ชมวิธีการผลิตกว่าจะกลายมาเป็นวัตถุดิบล้ำค่าในเครื่องดื่มยอดฮิตติดอันดับโลก และเวิร์กชอปทำโกโก้กับชาวบ้าน

339 หมู่ 8 ตำบลปัว อำเภอปัว
จังหวัดน่าน 55120
(+66) 63 791 1619, (+66) 5471 9599
cocoavalleyresort@hotmail.com

www.cocoavalleygroup.com
Cocoa Valley Resort
www.facebook.com/cocoavalleyresort



เที่ยวชมวัดภูมินทร์

เยือนวัดภูมินทร์เพื่อเป็นสิริมงคลในการทำงาน ค้นหาความหมายของภาพกระซิบรักบันลือโลก ตำนานคู่ท้องถิ่นเมืองน่าน

วัดภูมินทร์ ผากอง ตำบลในเวียง
อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน 55000
(+66) 98 879 3956

วัดภูมินทร์
www.facebook.com/phakhruparatAutaiMutkavong/

เที่ยวชุมชนศิลาเพชร ขี่จักรยานชมวิวทุ่งนา ทำข้าวหลาม

เปลี่ยนวันหยุดธรรมดาให้เต็มไปด้วยความทรงจำ ผ่านทริปสั้น ๆ ที่จะพาคุณไปปั่นจักรยานลัดเลาะตามท้องนาของชุมชนศิลาเพชรเพื่อคลายความเครียดจากชีวิตในเมือง

ชุมชนศิลาเพชร ตำบลศิลาเพชร อำเภอปัว จังหวัดน่าน 55120
(+66) 92 257 6499, (+66) 65 939 9015

Wellness Stays

โกโก้ วัลเลย์ รีสอร์ต

ที่พักท่ามกลางอาณาจักรโกโก้ที่เล่าเรื่องราวความภาคภูมิใจในช็อกโกแลตไทยสู่นักเดินทางผู้มาเข้าพักพร้อมอิ่มเอมไปกับประสบการณ์สุดแปลกใหม่ในไร่โกโก้

339 หมู่ 8 ตำบลปัว อำเภอปัว
จังหวัดน่าน 55120
(+66) 63 791 1619, (+66) 5471 9599
cocoavalleyresort@hotmail.com

www.cocoavalleygroup.com
Cocoa Valley Resort
www.facebook.com/cocoavalleyresort

น่านนิรันดร์

วางเรื่องราวหนัก ๆ ลง แล้วพาตัวเองไปนอนพักท่ามกลางแปลงผักและขุนเขา กับรีสอร์ตที่ออกแบบมาให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและกลมกลืนไปกับชุมชนรอบข้าง

น่านนิรันดร์ ตำบลศิลาเพชร อำเภอปัว
จังหวัดน่าน 55120
(+66) 97 289 5946
nannirun.resort@gmail.com

www.nannirun.com
น่านนิรันดร์
www.facebook.com/NANNIRUNN

ไร่ต้นรัก

รีสอร์ตน่ารัก ๆ ในอำเภอปัว ที่จะชวนคุณมานอนหลับใหลไปในบ้านต้นไม้ขนาดกะทัดรัดที่ซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางหุบเขา พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

309 หมู่ 1 ตำบลปัว อำเภอปัว
จังหวัดน่าน 55120
(+66) 81 033 8546
raithonrakpua@gmail.com
t3nlove@yahoo.com

raithonrak.com
ไร่ต้นรัก
www.facebook.com/Raithonrug

amazing THAILAND
amazing THAILAND