

# Thailand Tranquility : A Journey to *Meaningful Wellness*



# สารบัญ

---

- 5 เติมสุขภาพความเป็นไทยในใจ กลางเมืองกรุง
- 9 ให้อ้อมกอดของท้องทะเลอันดามันเยี่ยวย่า...เรา
- 13 สัมผัสความงามวัฒนธรรม และการฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์รวม
- 16 Restore Your Elemental Self to Balance
- 21 Samui Wellness Program
- 25 Gesture of Balance
- 29 ศูนย์กลางความศักดิ์สิทธิ์ของศิลปะแห่งชีวิต และสุขภาวะที่ดี
- 34 Krabi Ultimate Wellness Getaway
- 39 South Isaan-Inspired Natural Science for Mind-Body Balance
- 43 The Soneva Seoul
- 47 ไขความลับชาวล้านนาจากศาสตร์ธรรมชาติ ปรับสมดุลทางร่างกาย และจิตใจจากภายใน สู่ออก
- 50 พิต แอนด์ ฟัน ปั่นกันเลย
- 54 เปิดประสบการณ์ท่องเที่ยวชุมชน ดินแดนสวนมะพร้าวแห่งเดียวในชลบุรี
- 59 อัมบุญ เบิกบานใจ ณ จะเข็งเทรา



- 62 สวรรค์อันดามัน เต็มเต็มพลังแห่งชีวิต
- 67 Ranong Rainon Retreat
- 70 ค้นหาความงามแห่งมรดกโลก ผ่านการดูแลร่างกายและใจ
- 75 ค้นพบความสุข สัมผัสความทรงจำแห่งท้องทะเล
- 79 ปลอดภัยประตูสู่ภาคใต้ ด้วยพลังธรรมชาติแห่งท้องทะเล
- 83 วิชากิจชุมชนท่องเที่ยวชุมชนศิลาเพชร จังหวัดน่าน
- 87 ชั่วโมงแห่งการบำบัด ที่ภูเก็ต
- 91 ชุมชนสีเล็ดน้ำเขียวเพื่อการอนุรักษ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
- 95 วิชากิจชุมชนท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ทุ่งห้วยเพ็ง จังหวัดกระบี่
- 99 ฟันฟูสุขภาพในรูปแบบของ Medical Wellness
- 103 วิชากิจชุมชนท่องเที่ยวเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี
- 106 Chiang Rai The Jungle Journey
- 111 ประสบการณ์และความทรงจำ ที่เมืองกาญจนบุรี
- 115 สโลว์ไลฟ์ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ
- 119 ผ่อนคลายในวิถีล้านนาเชียงใหม่
- 123 PEACE @ PHUKET, PHANG NGA, KRABI

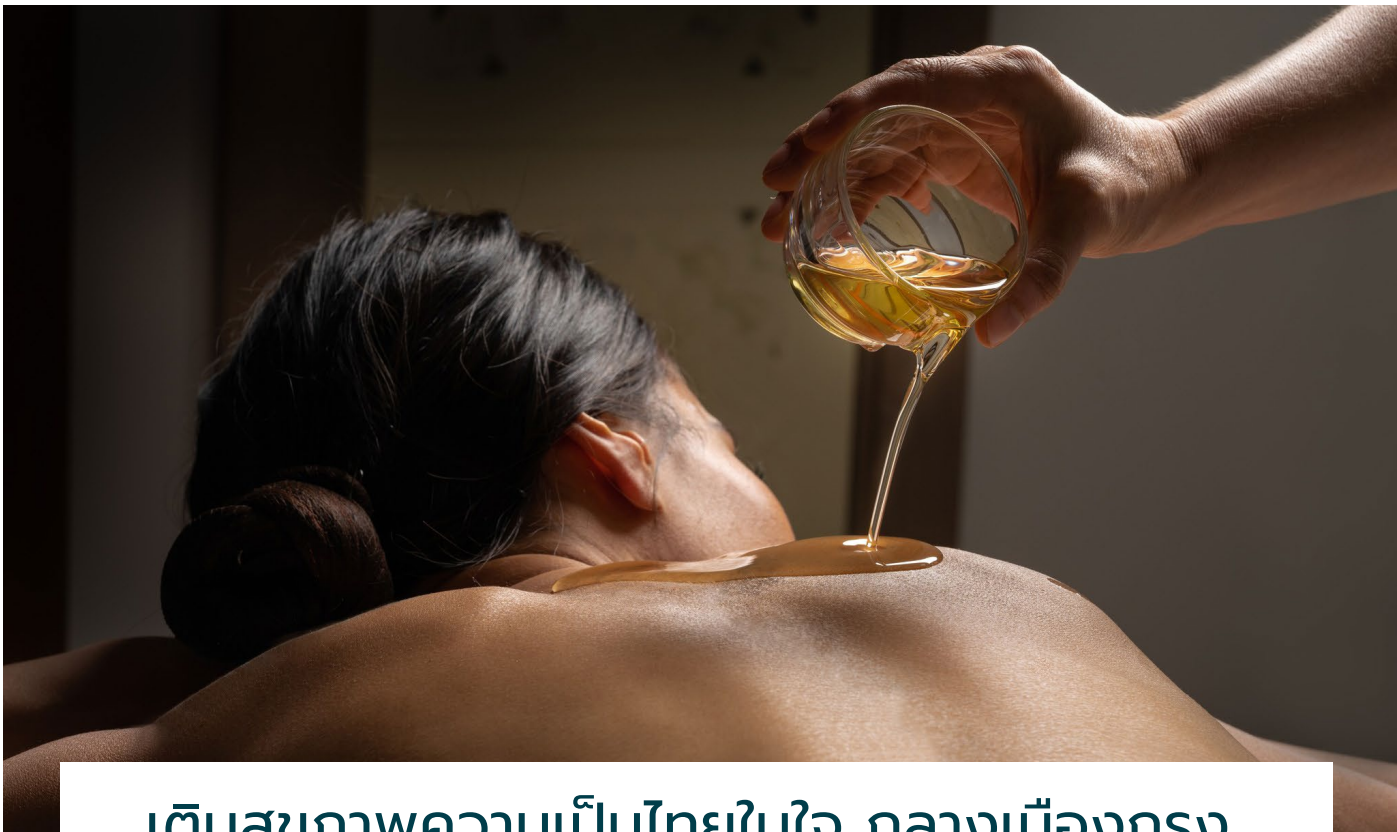




# เติมสุขภาพความเป็นไทยในใจ กลางเมืองกรุง

ค้นพบความเป็นไทยในใจกลางมหานคร  
“กรุงเทพฯ” ดื่มด่ำความงดงามเมืองหลวงของ  
ไทยที่มีแม่น้ำสายหลักคั่นกลางระหว่างเมือง  
ฝั่งพระนคร และฝั่งธนบุรี ตื่นตาไปกับสถานที่  
ท่องเที่ยวและแหล่งพักผ่อนหย่อนใจมากมาย  
ให้เลือกสรร และห้ามพลาดเติมพลังสุขภาพ  
ด้วยการเข้ารับบริการในแหล่ง  
การแพทย์ระดับพรีเมียม





## เติมสุขภาพความเป็นไทยในใจ กลางเมืองกรุง

### *Itinerary*

#### Day 1

##### เช้า

- เดินทางสู่วัดพระเชตุพน-วิมลมังคลาราม หรือวัดโพธิ์ สถานที่ที่องค์การยูเนสโกยกให้เป็น “มรดกความทรงจำแห่งโลก” กับ “จารึกวัดโพธิ์” ที่ว่าด้วยภูมิปัญญาไทยและสรรพศาสตร์แห่งการนวดวัดโพธิ์ต้นตำรับที่ถือเป็นจุดกำเนิดการนวดแผนไทย มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติที่เกี่ยวขมจุดต่าง ๆ ภายในวัดโพธิ์ ได้แก่ พระพุทธรไสยาสน์มหัศจรรย์ตำราเวชเชตุพน พระมหาเจดีย์สี่รัชกาล และยักษ์วัดโพธิ์ เลือกทำกิจกรรม นวดไทย นวดเท้า หรือนวดประคบสมุนไพร (ภายใน 1 ชม.) ที่โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพน (วัดโพธิ์)

##### กลางวัน

- เดินทางไปยังคลองบางหลวง สุดยอดชุมชนริมคลอง สัมผัสกลิ่นอายแห่งอดีต ความสงบร่มรื่น และวิถีชีวิตอันเรียบง่ายของผู้คนในชุมชน รับประทานอาหารกลางวัน เมนูอาหารพื้นบ้านไทย เพื่อสุขภาพ ณ บ้านศิลปิน คลองบางหลวง และรับชมการแสดงหุ่นเชิด โรงละครเล็ก
- ร่วมกิจกรรมบ้านศิลปิน คลองบางหลวง แหล่งรวบรวมงานศิลปะทุกแขนง สนุกกับกิจกรรม DIY ที่มีให้เลือกหลากหลาย ได้แก่ ทำไลลูกปิดโบราณ ระบายสีปูนปลาสเตอร์ ระบายสีพัด ระบายสีกระดาษต้นไม้ ระบายสีหน้ากาก วาดรูปปฏิทิน และวาดสีแคนวาส
- ล่องเรือแม่น้ำเจ้าพระยา ชมบรรยากาศพระบรมมหาราชวัง วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร และสถานที่สำคัญทั้งสองฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา
- เดินทางเข้าพัก ที่ Anantara Riverside Bangkok Resort

##### เย็น

- รับประทานอาหารค่ำ ณ ห้องอาหาร Riverside Terrace ชมบรรยากาศริมน้ำเจ้าพระยาริมพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า พร้อมอัมม่อ้อยกับอาหารเลิศรสจากทั่วทุกมุมโลก กับบุฟเฟ่ต์อาหารญี่ปุ่น อาหารไทย และอาหารทะเล พร้อมรับชมการแสดงสดประเพณีพื้นบ้านร่วมสมัย
- พักผ่อนตามอัธยาศัย

## Day 2

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหาร The Market อร่อยกับอาหารเช้าเพื่อสุขภาพตามหลักโภชนาการ ที่ได้เชฟระดับรางวัล สร้างสรรค์เมนูร่วมกับทีมแพทย์
- เข้ารับการปรึกษาทางการแพทย์ ที่ BDMS Wellness Clinic Retreat at Anantara Riverside Bangkok Resort ด้วยโปรแกรมการตรวจสุขภาพเฉพาะบุคคล พร้อมประเมินสุขภาพที่ครอบคลุม เพื่อตรวจหาและป้องกันโรคในระยะเริ่มต้น รวมถึงรับคำแนะนำในการคลายความเครียด การเลือกรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมถึงการประเมินคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อวัดระดับวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น
- กิจกรรมเรียนรู้การทำอาหารไทย ณ ห้องอาหาร Spice Spoons โดยทำเมนูอาหารไทยที่เน้นคุณค่าทางโภชนาการตามคำแนะนำของแพทย์ และเชฟผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทย

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูอาหารสุขภาพ ที่ห้องอาหาร Spice & Barley
- เรียนรู้ศิลปะมวยไทย ที่ฟ้าประจำชาติ ด้วยศาสตร์แห่งอาวุธทั้ง 8 ที่โรงเรียนสอนมวยไทย บริเวณสวนกลางรีสอร์ท เรียนรู้วิธีการโจมตีคู่ต่อสู้ด้วยข้อศอก เข่า และเท้า
- รับบริการสปาที่รีดเมนต์สูตรเฉพาะ กับโปรแกรม Anantara Signature Massage (90 นาที) นวดผ่อนคลายอย่างล้ำลึกด้วยน้ำมันสูตรเฉพาะ

### เย็น

- ลงทะเบียนที่ห้องรับรองมโนราห์
- รับประทานอาหารเช้า บนเรือ Manohra ลิ้มรสชาติอาหารไทยท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ต้มดำวีวแม่น้ำอันงดงามที่มีเรื่องราวประวัติศาสตร์อันยาวนานของกรุงเทพฯ ตลอดสองข้างทาง
- พักผ่อนตามอัธยาศัย

## Day 3

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ ที่ห้องอาหาร The Market
- เข้าร่วมโปรแกรมโยคะ ฝึกการวางท่าอย่างสมบูรณ์ เพื่อช่วยคลายความเครียด หรือเข้าร่วมโปรแกรมซุมบ้า ออกกำลังกายตามจังหวะเพลง และพักผ่อนตามอัธยาศัย

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ห้องอาหาร Spice & Barley
- ต้มชาพร้อมชุดอาหารว่างเพื่อสุขภาพของ Floral Daydream Afternoon Tea
- เดินทางสู่วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร ริมแม่น้ำเจ้าพระยา สักการะบูชาพระปรางค์เจดีย์ขนาดใหญ่สีขาว ชมความงดงามของจิตรกรรมและสถาปัตยกรรมที่ได้รับการอนุรักษ์ไว้จนถึงปัจจุบัน
- เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์ มิวเซียมสยาม พิพิธภัณฑ์สื่อสร้างสรรค์ทันสมัย ที่อธิบายถึงความเป็นมาของประเทศไทย ทั้งทางเชื้อชาติ ศิลปวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี

### เย็น

- เดินทางสู่ท่ามหาราช หรือศูนย์การค้าท่าเรือมหาราช ซึ่งเป็นทั้งศูนย์การค้าและแหล่งช้อปปิ้งขนาดเล็ก และเป็นท่าเรือเพื่อการสัญจร
- รับประทานอาหารเช้า ที่ท่ามหาราช ต้มดำบรรยากาศยามเย็นริมแม่น้ำเจ้าพระยา
- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **285** USD/คน

(ขั้นต่ำ 5 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Udachi

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 5245 2458







## ให้อ้อมกอดของท้องทะเล อันดามันเยียวยา...เรา

สู่อ้อมกอดอันแสนอบอุ่นของท้องทะเลอันดามัน  
ดินแดนสวรรค์แห่งหมู่เกาะสุดอันซีน จังหวัด  
พังงา เต็มเต็มประสบการณ์ด้วยวิถีแห่งทะเล  
บำบัด เปิดรับพลังกายและใจ ใช้เวลาอยู่กับ  
ท้องทะเลให้มากยิ่งขึ้นด้วยกิจกรรมทดสอบ  
ร่างกาย เซิร์ฟโต้คลื่นที่ชายหาด พร้อมสนุกกับ  
กิจกรรมที่เพิ่มคุณค่า เยียวยาสุขภาพกายและใจ  
สร้างความหมายให้แก่ชีวิตในช่วงเวลาดี ๆ  
ของการพักผ่อนได้อย่างมีความสุข



## ให้อ้อมกอดของท้องทะเลอันดามันเยียวยา...เรา

### *Itinerary*

## Day 1

### เช้า

- ดึงทำอากาศยานนานาชาติ ภูเก็ต เดินทางต่อโดยรถยนต์สู่จังหวัดพังงา

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ลิ้มรสเมนูอาหารใต้เป็นยาตำรับโบราณ ที่ร้าน “ในเหมืองเขาลัก” ร้านอาหารที่ตกแต่งสไตล์เหมืองแร่ และได้รางวัล Bib Gourmand จากมิชลินไกด์
- เช็กอิน “เทวาศรม เขาลัก” โรงแรมหรูห้าดาวติดหาดที่เต็มไปด้วยกิจกรรมผ่อนคลาย ช่วยเยียวยาจิตใจในช่วงเวลาพักผ่อนมากมาย ได้แก่ สปา และห้องอาหารที่ใส่ใจและพิถีพิถันในการปรุง ด้วยการเลือกใช้วัตถุดิบในพื้นที่

- สนับสนุนผู้ผลิตท้องถิ่นเพื่อสร้างรายได้ให้ชุมชนในพื้นที่
- เปิดประสบการณ์แบ่งปันต่อสัตว์ด้วยกิจกรรม “Khao Lak Elephant Home” ที่บ้านสงเคราะห์ช้างไทย เป็นการสร้างแนวคิดของการอยู่ร่วมกันระหว่างคนและช้างที่คำนึงถึงสวัสดิภาพของสัตว์ไม่ล่ามโซ่ ไม่ทุบตี ไม่มีกิจกรรมขี่หลังช้าง
- เรียนรู้ ทดสอบพลัง ให้อ้อมกอดทะเลช่วยบำบัดกายและใจ ด้วยการเล่นเซิร์ฟที่ Memories Beach หาดสวรรค์ดินแดนในฝันของเหล่าบรรดานักเล่นเซิร์ฟจากทั่วโลก

### เย็น

- รับประทานอาหารค่ำที่ร้าน “Memories Beach Bar” ชมความงามแสงสุดท้ายก่อนพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า และช่วงเวลาฟ้าเปลี่ยนสีที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของเมืองไทย กับปรากฏการณ์แสงสุดท้ายกระทบบนผืนทรายบนชายหาดที่กว้างไกลสุดสายตา ราวกับกระจกเงาบานใหญ่สะท้อนภาพทุกสิ่งบนชายหาด
- กลับที่พักเพื่อพักผ่อน



## Day 2

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ที่โรงแรม
- กิจกรรมยามเช้ากับคลาส โยคะริมทะเล ช่วยสร้างสมดุล ให้กาย-ใจ เปิดรับพลังงาน ยิ่งใหญ่จากท้องทะเลและ แสงแดดอุ่น
- สัมผัสเกลียวคลื่นและรับ พลังงานบวกจากทะเลอย่าง ใกล้ชิด กับกิจกรรม Body Board โต้คลื่นด้วยท่านอนบน บอร์ดที่มีความยาว บริเวณ ชายหาดหน้าโรงแรม

### กลางวัน

- มื้อกลางวัน รับประทานอาหารเช้ารสจัดจ้าน สดุดต้นตำรับ ที่ "ตะโกลา" หนึ่งในห้องอาหาร ของเกวาศรม เขาหลัก ที่ควา รางวัล บิบ กุร์มองด์ จาก มิชลินไกด์ ประเทศไทย 3 ปี ซ้อน
- เข้ารับบริการ Wellness Spa กับศาสตร์การนวดแผนไทย ของทางรีสอร์ท ท่ามกลาง บรรยากาศสระน้ำสุดสงบ โดยจับเครื่องดีมสมุนไพรไทย อุ่น ๆ ให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย ก่อนนวดไทย เพื่อคลายความ เมื่อยล้า

### เย็น

- สัมผัสกิจกรรมสุดประทับใจ Sand Bath Therapy นอน ฟังทรายริมหาด ณ บริเวณ ชายหาดที่เปิดโล่ง เพื่อสัมผัส รับแร่ธาตุจากพื้นทรายที่ช่วย เยียวร่างกายจากหาดทราย พร้อมกับกลิ่นตาฟุ้งเสียง คลื่นขับกล่อมจิตใจให้สงบนิ่ง

- ชมพระอาทิตย์ตกดินในแบบฉบับ Romantic Walk เปลือยเท้าเดิน จับมือกันไปตามชายหาด เป็นกิจกรรมที่ดื่มด่ำใจ และสามารถช่วยเยียวยา ร่างกายไปพร้อมกัน เมื่อฝ่าเท้าที่ก้าวเดินบนพื้นทรายจะช่วยกระตุ้น เส้นประสาท กล้ามเนื้อ พร้อมสครับผิวเท้าไปด้วย
- รับประทานมื้อเย็น ที่ "บิช กริล แอนด์ บาร์" ห้องอาหารริมทะเล สไตล์เมดิเตอร์เรเนียนฟิวชัน ที่คัดสรรวัตถุดิบสดใหม่จากผู้ผลิต ในท้องถิ่น เพื่อสนับสนุนความยั่งยืน

## Day 3

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ที่โรงแรม
- เช็กเอาท์ เพื่อเดินทางไปยังท่าเรือ (ใช้เวลาประมาณ 1.20 ชม.)
- นั่งเรือหัวโทง ชมความงดงามของหมู่เกาะพังงา กับวิวสุด Unseen ธรรมชาติเขาหินปูนและหมู่เกาะต่าง ๆ โดยเฉพาะ เขาตาดู หนึ่งในฉาก หนึ่งเรื่อง เจมส์ บอนด์ หรือเขาพิงกัน ที่มีความเชื่อว่า หากคู่รักได้มา ถ่ายรูปไปด้วยกันที่นี่ จะได้อยู่เคียงคู่กันตลอดไป

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหารท้องถิ่นบนเกาะปันหยี ชิมเมนู อาหารไทยพื้นบ้านรสจัดจ้าน และซีฟู้ดสดจากท้องทะเล ที่จับสัตว์น้ำ ในแบบประมงพื้นบ้าน
- สัมผัสวิถีชีวิตชาวบ้านบนเกาะ อุดหนุนสินค้าชุมชน ได้แก่ ของที่ระลึก ไข่มุกอันดามัน หรือของกิน อย่าง น้ำพริกกุ้งเสียบที่อร่อยขึ้นชื่อ และ พลาตไม้ได้กับการถ่ายรูปบนสนามฟุตบอลลอยน้ำที่โด่งดัง และถูก จัดอันดับให้เป็นสนามฟุตบอลที่งดงามติดอันดับต้น ๆ ของโลก

### เย็น

- เดินทางกลับไปยังท่าอากาศยานภูเก็ตโดยสวัสดิภาพ

### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา 1,300 USD/ 2 คน

ราคานี้ไม่รวมค่าตัวเครื่องบินไป-กลับ สนามบินภูเก็ต  
ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ เพจหาเรื่องเที่ยว

[www.facebook.com/travelbymojuicity](http://www.facebook.com/travelbymojuicity)





# สัมผัสความงามวัฒนธรรม และการฟื้นฟูสุขภาพ แบบองค์รวม

---

สร้างสมดุล ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ  
ผ่อนคลายเติมพลังความสดชื่นไปกับธรรมชาติอันแสน  
บริสุทธิ์ของคิงบางกะเจ้า และพักผ่อนบำบัดกาย-ใจ  
ฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์รวม ที่ “รักษ (RAKxa)”  
โดยทีมแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้วยทรีตเมนต์ระดับโลก  
ในจังหวัดสมุทรปราการ ที่เต็มไปด้วยแหล่งท่องเที่ยว  
ความหลากหลายทางวัฒนธรรม ศิลปะ วิทยาศาสตร์  
และธรรมชาติที่งดงาม

# สัมพัสความงามวัฒนธรรม และการฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์รวม *Itinerary*

## Day 1

### เช้า

- เดินทางถึงจังหวัดสมุทรปราการ
- สักการะหลวงพ่อบุ๊ วัดบางพลีใหญ่ใน องค์พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ปางมารวิชัย ศิลปะสมัยสุโขทัย หนึ่งในตำนานพระพุทธรูปสามพี่น้อง ซึ่งเป็นที่เคารพศรัทธาของพุทธศาสนิกชนทั่วไทย เพื่อความเป็นสิริมงคล
- ชมพิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ ประติมากรรมลอยตัวด้วยวัสดุทองแดงด้วยเทคนิคการเคาะขึ้นรูปด้วยมือ

### กลางวัน

- เดินทางสู่ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง แหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ โดยสนับสนุนให้ชาวบ้านมีรายได้จากการนำผลผลิตในท้องถิ่นมาจัดจำหน่าย
- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง ตามอรัยาศัย และนำเมนูอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ
- ปั่นจักรยานลัดเลาะชุมชนบางกะเจ้า ดื่มด่ำทัศนียภาพความอุดมสมบูรณ์ของสภาพแวดล้อม ซึ่งกล่าวได้ว่า ที่นี่คือปอดสีเขียวของกรุงเทพมหานคร (Bangkok Green Lung)
- เยี่ยมชมบ้านรูปหอมสมุนไพร แหล่งผลิตรูปหอมแฮนด์เมดจากภูมิปัญญาชาวบ้าน ที่นำเอาวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น อาทิ ตะไคร้ ใบสะเดา ใบมะกรูด มาเป็นส่วนผสม
- ทำกิจกรรมทำรูปหอมสมุนไพร หนึ่งในศาสตร์แห่งการบำบัดด้วยกลิ่นหอมจากสมุนไพร ด้วยวิธีสูคนรบำบัด (Aromatherapy)
- เช็กอินเข้าพัก ที่ RAKxa Wellness & Medical Retreat บางกะเจ้า
- ทดสอบการเคลื่อนไหวของร่างกาย พร้อมรับคำแนะนำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อคัดสรรโปรแกรมและกรีตเมนต์จากศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน และแผนดั้งเดิมตามหลักการวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ที่เหมาะสมในแต่ละรายบุคคล

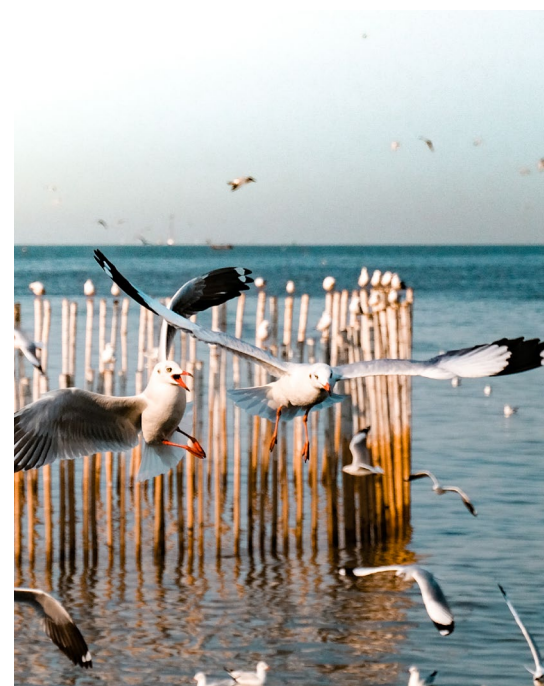
### เย็น

- เข้ารับโปรแกรมกรีตเมนต์ธาราบำบัด (Hydrotherapy)
- รับประทานอาหารค่ำ ที่ห้องอาหาร Unam (Wellness Cuisine) สัมผัสประสบการณ์การปรับสมดุลให้กับธาตุทั้งสี่โดยนักโภชนาการผ่านอาหารออร์แกนิกเพื่อสุขภาพ เพื่อช่วยปรับปรุงฟื้นฟูร่างกายจิตใจ และอารมณ์ ให้ดีขึ้นในระยะยาว รวมถึงชาสมุนไพรสูตรเฉพาะของรักษ
- พักผ่อนตามอรัยาศัย

## Day 2

### เช้า

- ออกกำลังกายยามเช้า ปลอดภัยจกระทั้ง 7 พันพลังกายและใจด้วยการนั่งสมาธิ กระตุ้นการทำงานของจักรแต่ละจุดด้วยโยคะ 7 ท่า ว่าด้วยศาสตร์แห่งแพทย์อายุรเวท
- รับประทานอาหารเช้า เมนูเพื่อสุขภาพโดยนักโภชนาการที่ห้องอาหาร Unam
- เข้ารับโปรแกรมและกรีตเมนต์จากศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน และแผนดั้งเดิม อาทิ นวดบำบัดด้วยแพทย์แผนไทย การออกกำลังกายเชิงการแพทย์ ออกซิเจนบำบัด (Oxygen Therapy) ฯลฯ
- พักผ่อนตามอรัยาศัย





## กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ โดย นักโภชนาการ ที่ห้องอาหาร Unam
- เดินทางสู่เมืองโบราณ สมุทรปราการ มรดกแห่ง ภูมิปัญญาไทย ที่ผสมผสาน สัญลักษณ์ทางสถาปัตยกรรม รูปแบบต่าง ๆ กับงานจิตรศิลป์และประณีตศิลป์ ภายใต้ การวางผังโครงสร้าง ท่ามกลางธรรมชาติแวดล้อม บนพื้นที่สีเขียวกว่า 800 ไร่

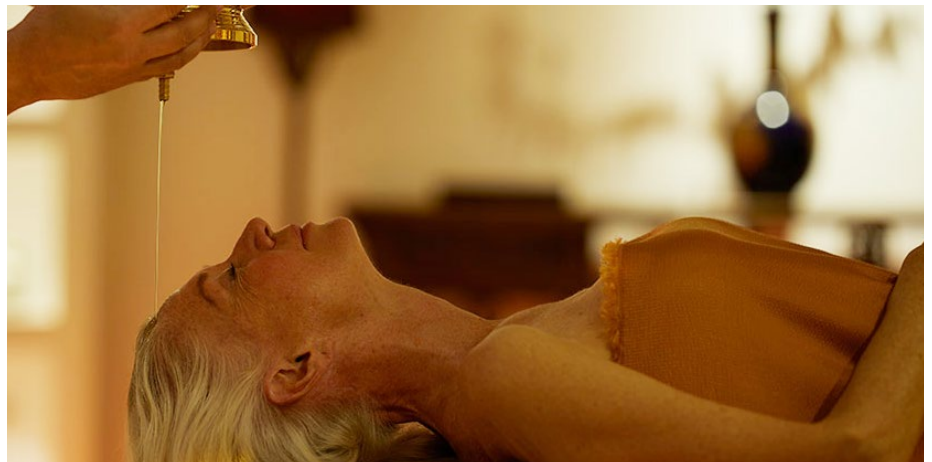
## เย็น

- เดินทางกลับที่พัก RAKxa Wellness & Medical Retreat
- รับประทานอาหารค่ำ เมนูเพื่อสุขภาพ โดยนักโภชนาการ ที่ห้องอาหาร Unam

## Day 3

### เช้า

- กิจกรรมยามเช้า กับการอาบเสียง Sound Bath (Singing Bowl) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการทำเสียงบำบัด (Sound Therapy) ที่มีมายาวนาน ตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ เพียงปล่อยใจ ละจากสิ่งที่กังวลใจ ล้มตัวลงนอนให้อยู่ในท่าที่สบาย และหลับตาเพื่อฟังเสียงที่นักบำบัดสร้างขึ้น
- รับประทานอาหารเช้า เมนูสุขภาพ ที่ห้องอาหาร Unam
- เข้ารับโปรแกรมกรีตเมนต์จาก ศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบัน และแผนดั้งเดิม ที่มีให้เลือกหลากหลาย
- พักผ่อนตามอัธยาศัย



## กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูเพื่อสุขภาพ ที่ห้องอาหาร Unam
- ดื่มชาพร้อมชุดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ สูตรเฉพาะของ RAKxa
- ออกเดินทางสู่วัดพระสมุทรเจดีย์ หนึ่งในสัญลักษณ์ประจำจังหวัดสมุทรปราการ
- เยี่ยมชมวัดอโศการาม “แหล่งรื่นรมย์” และ “ร่มรื่น” ไปด้วยพรรณไม้ นานาชนิด และเป็นดินแดนที่แปลตรงความหมายของชื่อ จะหมายถึง แหล่งรื่นรมย์ที่ไร้ซึ่งความเศร้าหมอง

## เย็น

- เดินทางสู่สถานตากอากาศบางปู ชมนกนางนวล และชมวิวพระอาทิตย์ตก
- รับประทานอาหารเย็น ที่สถานตากอากาศบางปู ดื่มด่ำบรรยากาศยามเย็น ชมช่วงเวลาพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า
- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **1,590** USD/คน

(ขั้นต่ำ 5 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Udachi

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 5245 2458





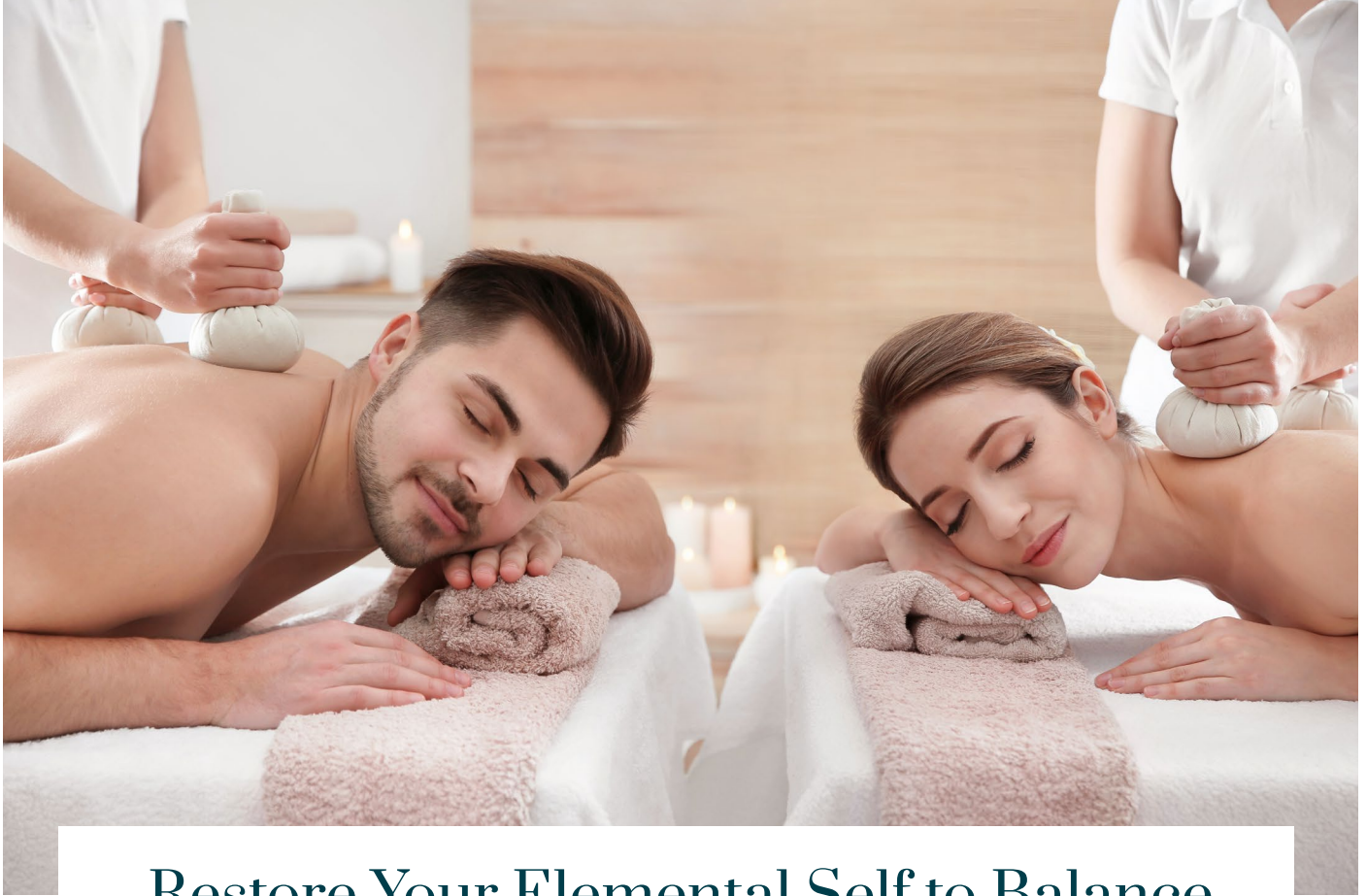
# Restore Your Elemental Self to Balance

---

สัมผัสประสบการณ์อันล้ำค่า กับการบำบัดธาตุ  
จากภายในร่างกายสู่ภายนอก ด้วยรูปแบบการ  
สร้างสรรค์โปรแกรมส่วนบุคคลให้เหมาะกับผู้ใช้  
บริการแต่ละคน โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ  
ผู้สูงวัย และนักโภชนาการ คอยกำกับดูแล  
แนวทางการรับประทานอาหารที่เหมาะสม  
พร้อมบริการดูแลอย่างเหนือระดับ ในรีสอร์ทเพื่อ  
สุขภาพ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งจะมาช่วย  
ฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ด้วยสปาขับสารพิษ  
และสปาบำบัดด้วยเสียง







## Restore Your Elemental Self to Balance

### *Itinerary*

## Day 1

### เช้า

- เดินทางถึงหัวหิน
- ปรีกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ทำกริတ်เมนต์และกิจกรรมสุขภาพ “วิตามินบำบัด” เติมเต็มวิตามินและสารอาหารจำเป็นต่อร่างกายที่ขาดหายไป ที่ VLCC ศูนย์การบำบัด ดูแลสุขภาพและความงาม โดยสามารถเลือกเติมวิตามินได้ถึง 5 สูตรตามความต้องการ ได้แก่ สูตรดีท็อกซ์ตับ (Liver Detoxification) สูตรควบคุมน้ำหนัก (Weight Management) สูตรเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและพลังงาน (Immunity and Energy Booster) สูตรปรับผิวให้กระจ่างใสและปกป้องผิวจากรังสี UV (Skin Lightening



- and UV Protection) และสูตรดูแลเส้นผม (Hair Care) ซึ่งสามารถจับคู่กับการนวดหลากหลายเทคนิค ได้แก่ นวดอะโรมา นวดแบบบาหลี นวดกล้ามเนื้อชั้นลึก นวดอายุรเวทแบบ Abhyangam ไปจนถึงการนวดแผนไทย
- เวิร์กช็อปพูดคุยกับคุณหมอเฉพาะทางด้านน้ำหนักและมวลกระดูก กับกิจกรรม Doctor Talk พร้อมรับผลการวิเคราะห์เพื่อนำกลับไปประกอบการดูแลสุขภาพตัวเอง

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน โดยนักโภชนาการ ที่ห้องอาหาร STAA's Comfort Lunch
- เข้ารับการดูแลสุขภาพหลังติดเชื้อโควิด-19 พื้นฟูร่างกายจากภายในด้วยโปรแกรม “Supreme Long Covid Recovery Program” พสานเทคโนโลยีทันสมัยบำบัดด้วยเครื่อง Hyperbaric Oxygen Therapy และการบำบัดด้วย Ozone Therapy ที่ช่วงเวลา เวลเนส หัวหิน

### เย็น

- รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ ที่ห้องอาหาร ซิวาศรม
- เช็กอิน ที่อวานี พลัส หัวหิน รีสอร์ท

## Day 2

### เช้า

- รับพลังงานยามเช้าริมทะเล กับคลาสโยคะแบบส่วนตัว โดยผู้เชี่ยวชาญ
- เช็กเอาท์ ออกเดินทางสู่ ไร่พลีศา เพื่อสัมผัส ประสบการณ์แบบ Wellness Agro นั่งรถอีแต๊กชมไร่ และแปลงผักออร์แกนิก
- เวิร์กช็อปทำกิจกรรมเรียนรู้ การทำอาหาร ในคอนเซปต์ Farm to Table

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ณ ไร่พลีศา
- เช็กอิน ที่อสังขนา ห้วยหิน-ปราณบุรี รีสอร์ท แอนด์ สปา
- เข้ารับการทดสอบการขับสารพิษ และสปาบำบัดด้วยเสียง กับโปรแกรมสปาบำบัดที่ดี ที่สุดของอสังขนา
- กรีตเมนต์และดีท็อกซ์ผิว คลายความอ่อนล้าให้ร่างกาย ด้วยโปรแกรมสปาสำหรับคู่รัก



### เย็น

- ปีนจักรยานชมเมืองปราณบุรี
- ดินเนอร์ส่วนตัว ที่ริมชายหาดปราณบุรี

## Day 3

### เช้า

- ออกกำลังกายยามเช้า ด้วยกิจกรรมซันบอร์ด
- รับประทานอาหารเช้า และเตรียมเช็กเอาท์

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ "ซิกเกิน แอนด์ บี" ร้านอาหาร ออร์แกนิก ซึ่งปรุงด้วยวัตถุดิบปลอดสารพิษที่ปลูกในฟาร์ม
- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

ระยะเวลา 3 วัน 2 คืน

ราคา **870** USD/คน

(ขั้นต่ำ 5 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ บริษัท เดสติเนชั่น เอเชีย ไทยแลนด์  
เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 2 127 5888 ต่อ 5901



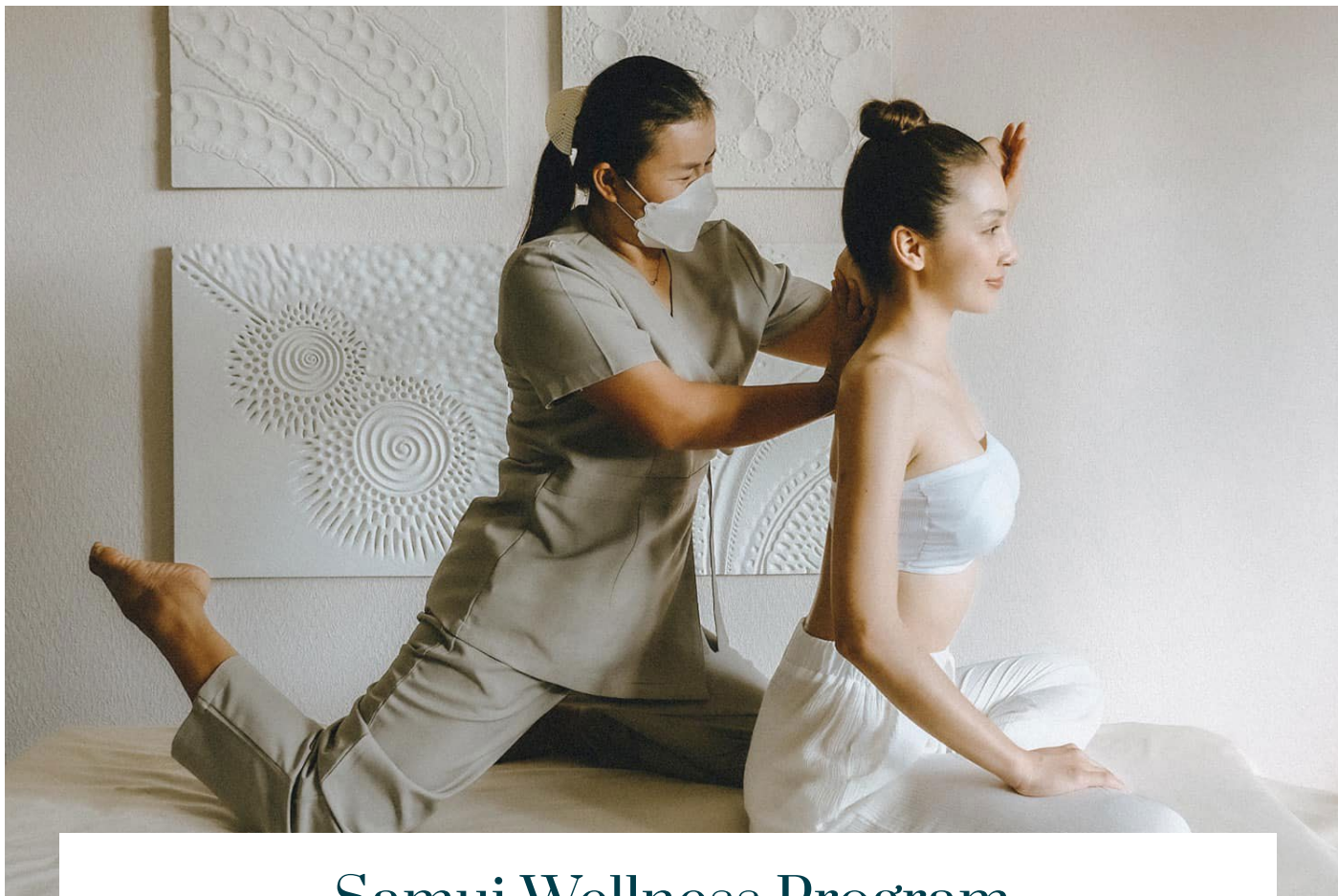




# Samui Wellness Program

---

เติมเต็มการพักผ่อนอย่างสมบูรณ์แบบ  
ดื่มด่ำไปกับความสุขท่ามกลางหาดทรายขาว  
สุดอากาศบริสุทธิ์ของท้องทะเล พร้อมปลูก  
พลังกระตุ้นความสดชื่นให้ชีวิต ด้วยโปรแกรม  
สปาอย่างมีระดับ กับผลิตภัณฑ์แบรนด์  
คุณภาพของคนไทย เรียนรู้วิถีชาวสมุยผ่าน  
เรื่องราวของวัตถุดิบท้องถิ่น อาหารพื้นบ้าน  
และกิจกรรมดี ๆ ซึ่งไม่ควรพลาด  
ณ ดินแดนไข่มุกแห่งอ่าวไทย



## Samui Wellness Program

### *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- เดินทางถึงเกาะสมุย
- สักการะพระใหญ่ หนึ่งในแลนด์มาร์กบนเกาะสมุย ชมความโดดเด่นของพระพุทธรูปขนาดใหญ่ ซึ่งมองเห็นได้จากบนเครื่องบิน พร้อมชมวิวหาดแม่น้ำในมุมสูง ที่วัดพระใหญ่

#### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ลิ้มรสอาหารพื้นเมืองภาคใต้ และซีฟู้ดสด ๆ จากทะเล ได้แก่ วยาคั่ว หอยนางรม สุราษฏร์ธานี ที่ร้านเสียบียงเล

- นวดผ่อนคลายแบบคู่รัก ในสปาไทยสมัยใหม่และศูนย์สุขภาพคิมป์ตัน คีตาเล ภายในโรงแรม Kimpton Kitalay Samui ด้วยบริการสปาระดับคุณภาพ กับ Pimaanda by HARNN ผลิตภัณฑ์ชั้นนำของคนไทย ภายใต้โปรแกรม Siamese ซึ่งนำตำราโบราณเอกลักษณ์ของภาคใต้มาปรับเป็นทำนวด

#### เย็น

- เข้าพัก ที่โรงแรม Celes Samui





## Day 2

### เช้า

- เข้าคลาสโยคะ ออกกำลังกาย พร้อมชมพระอาทิตย์ขึ้นยามเช้า
- กิจกรรม DIY Workshop ทำลูกประคบ เรียนรู้สมุนไพรไทย และวัฒนธรรมไทย ณ สวนสมุนไพร Honey Rose
- เข้ารับการปรึกษาด้านสุขภาพ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ณ BDMS Wellness Clinic Retreat โรงแรมเชลส สมุย

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ณ บ้านสวนกลางสาด ร้านอาหาร โดยคนพื้นที่คนชาวมุข ที่ต้องจ้องล่องหน้าเท่านั้น เมนูเสิร์ฟส่วนใหญ่เน้นวัตถุดิบสดใหม่วันต่อวัน และอาหารตามฤดูกาล
- กิจกรรมเวิร์กช็อปน้ำมันมะพร้าว และเยี่ยมชม Coconut Museum พร้อมเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกทำจากมะพร้าว ที่บ้านมะพร้าว

### เย็น

- รับประทานอาหาร ณ ที่พัก

## Day 3

### เช้า

- ชมพระอาทิตย์ขึ้นยามเช้า และรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ
- เดินทางสู่ สมุย เฮลเพนท์ คิงดอม เรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของช้าง สัตว์คู่บ้านคู่เมืองของไทย พร้อมทำกิจกรรม ทำคูกักให้อาหารช้าง อาบน้ำช้าง เรียนรู้วิถีชีวิตช้างที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ

### กลางวัน

- รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ณ ร้านวิกาสา VIGASA (or Vikasa) Healthy Food With the View
- เดินทางสู่สนามบินสมุย เพื่อเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **745** USD/คน

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Felix Travel and Management

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 2154 1456







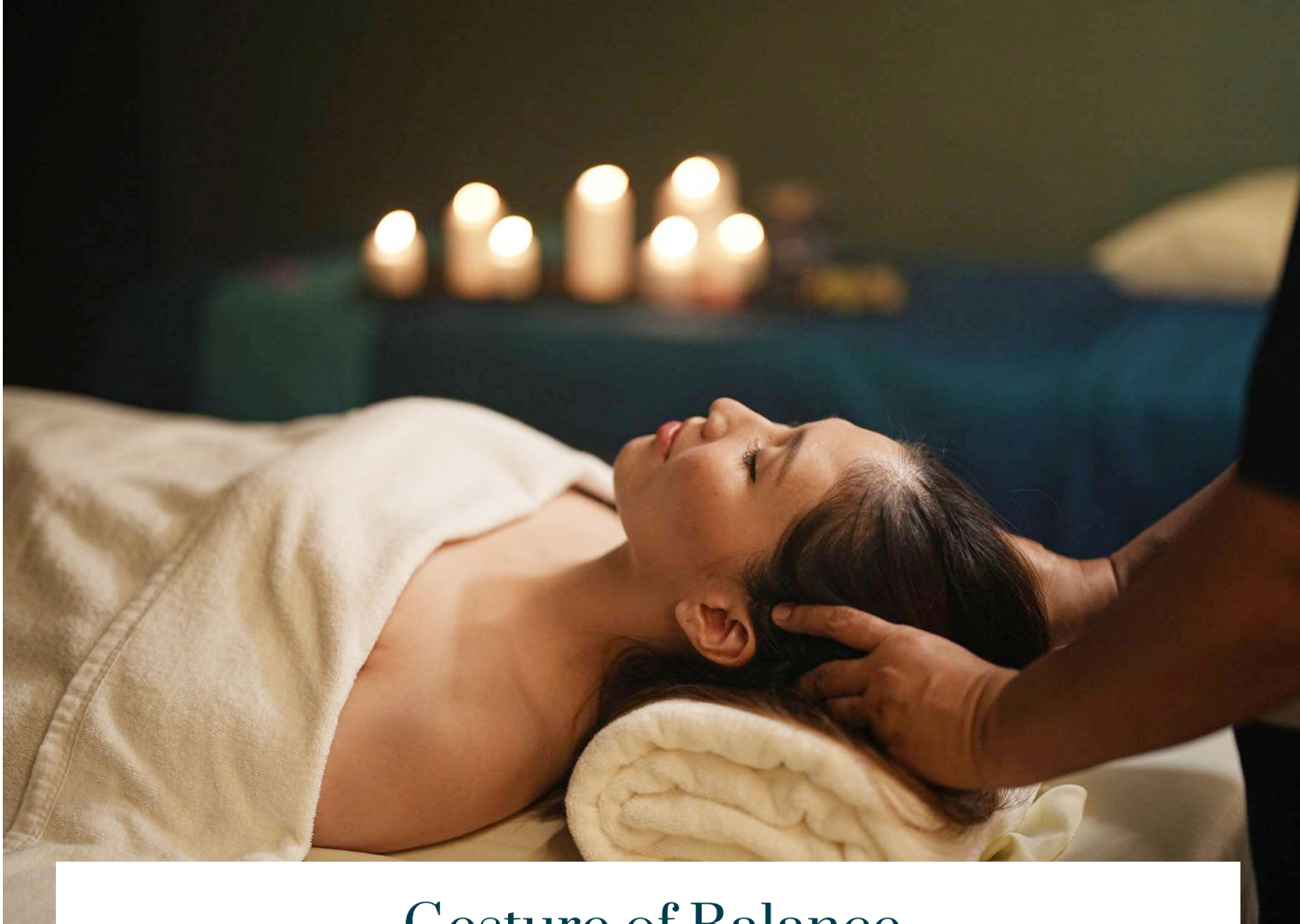


# Gesture of Balance

---

ปลดปล่อย ผ่อนคลาย ฟุ้งฟู เต็มเต็มร่างกาย  
และจิตใจ ตามวิถีแห่งดุลยภาพ ท่ามกลาง  
บรรยากาศโอบล้อมไปด้วยธรรมชาติและขุนเขา  
ในดินแดนแห่งท้องทุ่งกว้าง จังหวัดสระบุรี  
ที่มดำบรรยากาศเอกซ์คลูซิฟของ เดอะ โฮล  
รีสอร์ท เดสทินเนชันแห่งการพักผ่อนที่พร้อมให้  
บริการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งกาย-ใจ  
เพื่อสร้างสมดุลชีวิตให้ดียิ่งขึ้นอย่างแท้จริง





## Gesture of Balance

### *Itinerary*

#### Day 1

##### เช้า

- ออกเดินทางสู่จังหวัดสระบุรีด้วยรถตู้ ฟ้อนคลายระหว่างเดินทาง ด้วยคลื่นเสียงบำบัด Music Alpha Waves ศาสตร์แห่งการ ฟ้อนคลาย ที่ช่วยส่งเสริมความรู้สึกเชิงบวก และลดความอ่อนล้า

##### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูอาหารไทยท้องถิ่น ที่ร้านฝีมือแม่ สุขโยธิน ซึ่งปรุงขึ้นอย่างถูกต้องตามตำรับวิทยาศาสตร์การอาหาร เพื่อสุขภาพ รังสรรค์เมนูเด็ดของจังหวัดสระบุรีมาให้ได้ชิม ได้แก่ ข้าวแช่สระบุรี ขนมจีนต้นตำรับ น้ำพริก และผักสมุนไพโร

##### บ่าย

- เช็กอิน ที่เดอะ โฮล รีสอร์ท จุดหมายปลายทางในการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม ควบคู่ไปกับการฝึกสติท่ามกลางอ้อมกอดของขุนเขา และธรรมชาติอันแสนบริสุทธิ์ ขณะเดียวกันก็เพียบพร้อมไปด้วย สิ่งอำนวยความสะดวกสบาย
- จิบน้ำชายามบ่าย เพิ่มความสดชื่น เต็มพลังชีวิต ต้มตำบรยากาศ ของ เดอะ ฮาร์โมนี ที่รูม ซึ่งตกแต่งภายใต้คอนเซปต์สีสันบำบัด (Color Therapy)

- พักผ่อนตามอัธยาศัย ได้แก่ ว่ายน้ำฟ้อนคลาย ชมวิวสวย บนสระว่ายน้ำลอยฟ้า หรือ ปรนนิบัติผิวด้วยสปา กรีตเมนต์ ที่พิมเทวา สปา

##### เย็น

- รับประทานอาหารเย็น ณ ห้องอาหารพิมพิมมาน สร้าง สมดุลชีวิตด้วยวิถีแห่ง ธรรมชาติบำบัด ชมความ งดงามของขุนเขา ในช่วงเวลา พระอาทิตย์ตก
- เข้าคลาสรับฟังเรื่องเล่าแห่ง แรงบันดาลใจ และร่วมทำ กิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมและสร้างกำลังใจ เต็มพลังให้แก่ชีวิต



## Day 2

### เช้า

- ฟันฟุจิตใจในกระท่อมไม้ท่ามกลางธรรมชาติ ณ Hermit's Hut ที่ไร้ซึ่งสิ่งอำนวยความสะดวกใด ๆ มีเพียงลานออกกำลังกายกลางแจ้ง ลานนั่งสมาธิ หรือจะเลือกออกกำลังกายตามเส้นทางธรรมชาติ ชมความงดงามยามเช้า พร้อมจิบเครื่องดื่ม น้ำสมุนไพรไทยก็ได้
- รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ สร้างสมดุล เต็มเต็ม สุขภาพร่างกายให้สดชื่น สดใส ด้วยผัก 5 สี และเมนูสุขภาพหลากหลาย

### กลางวัน

- เดินทางสู่ตลาดหัวปลี รับประทานอาหารกลางวันเมนูพื้นถิ่นในชุมชน ทดลองทำขนมไทยโบราณหลากหลาย สนุกสนานเพลิดเพลินไปกับบรรยากาศตลาดของพื้นเมือง
- แวะซื้อของฝากสระบุรี ได้แก่ กระจับปี่บ ผลไม้ตามฤดูกาล ฯลฯ

### บ่าย

- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

2 วัน 1 คืน

ราคา **285** USD/คน

(ขั้นต่ำ 8 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Udachi

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 5245 2458







# ศูนย์กลางความศักดิ์สิทธิ์ของ ศิลปะแห่งชีวิต และสุขภาวะที่ดี

ใช้ชีวิตอย่างมีศิลปะเพื่อสุขภาพกาย-ใจที่สงบสุข  
เบิกบาน ณ เมืองมรดกโลก

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พร้อมกับการ  
พักผ่อน ที่ THANN Wellness Destination  
(Bangsai Ayutthaya) เพื่อดูแลปณิบัติ  
ร่างกายและจิตใจ ปรับสมดุลชีวิตท่ามกลาง  
ธรรมชาติในรูปแบบ All-Inclusive รวมสปา  
กวีตเมนต์ และกิจกรรมเพื่อสุขภาพไว้ในที่เดียว



## ศูนย์กลางความศักดิ์สิทธิ์ของศิลปะแห่งชีวิต และสภาวะที่ดี *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- เดินทางถึงจังหวัด พระนครศรีอยุธยา เยือน “พระราชวังบางปะอิน Bang Pa-In Summer Palace” พระราชวังฤดูร้อนของ พระมหากษัตริย์ไทย ในสมัย อยุธยา เยี่ยมชมและสักการะ วัดสำคัญของจังหวัด วัด มหาธาตุ ปราสาทขอมยุคแรก ของไทย โดดเด่นด้วยเศียร ของพระพุทธรูปกว่า 100 ปี เศียรของพระพุทธรูปถูกโอบ ล้อมด้วยรากของต้นโพธิ์

#### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้าน Busaba Ayutthaya Cuisine ร้านอาหารไทยใน คอนเซ็ปต์ Casual Dining เติมเสน่ห์อาหารไทยด้วย วัตถุดิบไทยและเทศ แต่คงไว้ ซึ่งรสชาติไทยแท้แบบต้นตำรับ

- เยี่ยมชมและสักการะวัดสำคัญของจังหวัด วัดพระศรีสรรเพชญ์ วัดหลวงประจำพระราชวังโบราณสมัยอยุธยา เทียบได้กับวัด พระศรีรัตนศาสดาราม แห่งกรุงเทพมหานคร หรือวัดมหาธาตุ แห่งกรุงสุโขทัย
- เช็กอิน ที่ THANN Wellness Destination (Bangsai Ayutthaya) สถานที่พักผ่อนเพื่อสุขภาพแบบครบวงจร ให้บริการ ทั้งห้องพักผ่อน สปา และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ Spa Treatment, Exercise และ Recreation Activities

#### เย็น

- ปรับสมดุร่างกายด้วยโปรแกรมธาราบำบัด (Hydrotherapy) แช่น้ำที่อุณหภูมิแตกต่างกัน 3 ระดับ ร้อน อุ่น และเย็น แต่ละบ่อจะ ผสมน้ำที่ผ่านกระบวนการสกัดน้ำมันหอมระเหย (Aromatherapy) กลิ่นน้ำมันหอมระเหยจะช่วยคืนความสดชื่น และสร้างความ กระปรี้กระเปร่าได้อย่างดีเยี่ยม
- รับประทานอาหารค่ำ ที่ Riverfront Restaurant โดยทุกเมนู ในแต่ละมื้อ ผ่านการรังสรรค์ด้วยความพิถีพิถัน ใช้นวัตุดิบสด สะอาด ปลอดภัย โดยเฉพาะผลผลิตทางการเกษตร ล้วนเป็นผลผลิต ที่ปลูกในรีสอร์ท เพื่อให้คงคุณค่าทางโภชนาการ และผู้เข้าพักสัมผัสได้ถึง คุณภาพอาหารที่ดีต่อสุขภาพกายและใจ
- พักผ่อนตามอัธยาศัย



## Day 2

### เช้า

- ออกกำลังกายยามเช้า ฟันฟุร่างกายและใจให้สมดุล ด้วยกิจกรรมผ่อนคลายที่ใช้บริการได้ไม่จำกัดครั้ง และ Exercise Class ต่าง ๆ ที่ผสมผสานการสร้างความแข็งแรงของหัวใจและปอด (Cardio Exercise) การเสริมมวลกล้ามเนื้อ (Weight Training) และการสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (Flexibility Exercise)
- ชาร์จพลังงาน-ใจให้แข็งแรงและเบิกบาน ไปกับกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงเกษตร ได้แก่ เก็บไข่จากแม่ไก่ และแม่เปิดอารมณ์ดีที่ฟังเพลงคลาสสิกทุกวัน และ Garden Tour ให้ผู้เข้าพักเลือกเก็บผลผลิตตามฤดูกาล มาให้เชฟปรุงเป็นเมนูเพื่อสุขภาพ สำหรับรับประทานเป็นอาหารเช้าระหว่างการเข้าพัก
- ร่วมโปรแกรม Facial Workshop เรียนรู้วิธีการดูแลผิวหน้า และการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงที่เหมาะกับผิว พร้อมเทคนิคการนวดหน้า คืนความกระฉ่างใสแบบที่คุณสัมผัสได้

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ห้องอาหาร Riverfront Restaurant ซึ่งปรุงจากวัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัย ปลอดสารเคมี ผสานการปรุงรสชาติอันละเมียดละไม อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ
- กิจกรรม All-Inclusive Package กับ "สปากริ๊ตแมนตี" เต็มเต็ม ช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนตามความต้องการของแต่ละบุคคล ได้แก่ กริ๊ตแมนตีผิวหน้ากระฉ่างใส กริ๊ตแมนตีบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรม
- กิจกรรม "Museum Visit" ชมพิพิธภัณฑ์เครื่องประดับ และเครื่องใช้ในสมัยอยุธยา และความงดงามจากศิลปะแขนงต่าง ๆ ได้แก่ จิตรกรรม ประติมากรรม และสถาปัตยกรรมจากฝีมือช่างในราชสำนัก ควบคู่ไปกับงานศิลปะหัตถกรรมระดับชาวบ้าน

### เย็น

- เดินเล่นยามเย็น เทียบชมความงดงามของวัดราชบูรณะ
- รับประทานอาหารค่ำ ที่ร้านอาหาร หอมกลิ่น Thai Dessert อาหารตำรับไทย และขนมไทย
- พักผ่อนตามอัธยาศัย



# Day 3

## เช้า

- ออกกำลังกายยามเช้า Morning Activity กับกิจกรรมสร้างสมาธิ ปรับสมดุลกาย-ใจ ด้วยการฝึกโยคะ เสริมความแข็งแรงพร้อมคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ควบคู่กับการควบคุมลมหายใจ “ปราณายามะ” (Pranayama) การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ เพื่อให้ร่างกายได้ออกซิเจนมากขึ้น และช่วยปรับคลื่นสมองให้อยู่ในระดับเดียวกับคลื่นสมองในช่วงที่เรานอนหลับลึก (Slow-Wave Sleep) เป็นช่วงที่ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยปรับสมดุลอารมณ์และจิตใจ
- รับประทานอาหารเช้า ที่ห้องอาหาร Riverfront Restaurant
- ใช้บริการ Aromatherapy Bath, Steam, Sauna หรือ Salt Therapy Room และพักผ่อนตามอัธยาศัย

## กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ห้องอาหาร Riverfront Restaurant สัมผัสรสชาติอาหารจากธรรมชาติในแบบฉบับ Farm to Table
- ดื่มชา พร้อมชุดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ สูตรเฉพาะของ THANN Wellness Destination (Bangsai Ayutthaya)
- เช็กเอาท์ เดินทางกลับ
- เดินทางสู่ตลาดน้ำอโยธยา Ayothaya Floating Market ตลาดน้ำที่ใหญ่ที่สุดในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา แหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ทางศิลปวัฒนธรรมไทย ที่คงเอกลักษณ์ขนบธรรมเนียมประเพณี การละเล่น และการแสดงพื้นบ้าน ของถิ่นของใช้ในยุคน้ำ วิถีชีวิตความเป็นอยู่อย่างไทย ๆ ที่เรียบง่าย โดยมีร้านค้าจำนวนมากถึง 249 ร้าน

## เย็น

- รับประทานอาหารเย็น ที่ “บ้านป้อมเพชร” ร้านอาหารที่มีสถาปัตยกรรมโครงสร้างอิฐสีส้ม ผสมผสานกับงานไม้ดีไซด์เรียบ เท่ ล้ำสมัย เป็นร้านแนะนำ “MICHELIN Guide Thailand 2023” เสริฟอาหารไทยจากวัตถุดิบท้องถิ่น ได้แก่ กุ้งแม่น้ำย่างถ่าน, สะเดาน้ำปลาหวาน, แกงส้มปลาช่อนผักน้ำ, ดอกแคกุ้งกะปิ, ปลาเนื้ออ่อนทอดกระเทียม เป็นต้น
- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **1,591** USD/คน

(ขั้นต่ำ 2 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ เพนกวิน ภู พลาย

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 9 9119 9966, (+66) 6 5446 7414







Photo Credit: [www.facebook.com/THANNWellnessDestination](https://www.facebook.com/THANNWellnessDestination)



# Krabi Ultimate Wellness Getaway

---

สัมผัสประสบการณ์สุดยอดเยี่ยมการพักผ่อนอย่างเหนือ  
ระดับที่กระบี่ ด้วยกิจกรรมล่องเรือหัวโทงสไตล์  
โมเดิร์น KRABIRA ชมอาหารทะเลสดจากแหล่ง  
วัตถุดิบคุณภาพ พร้อมเข้ารับบริการดูแลสุขภาพ  
แบบองค์รวม ผสมผสานศาสตร์การดูแลสุขภาพ  
และตะวันออก ที่ Amataya Wellness  
พบการปรนินิบัติแบบเหนือระดับ กับบริการ  
น้ำพุร้อนเค็มเพียงหนึ่งเดียวในโลก





# Krabi's Ultimate Wellness Getaway

## *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- ล่องเรือ Krabira โปรแกรม Amazing Daylight ชมความงามของเขานาบน้ำและป่าโกงกางเขียวขจี ที่ทอดตัวยาวราวกับเป็นอุโมงค์แมกไม้ ระยะทางกว่าครึ่งกิโลเมตร หนึ่งในแลนด์มาร์กสำคัญกลางเมืองกระบี่
- แวะรับประทานอาหารกลางวันแบบไพรเวต บนกระซังกลางน้ำ Krabira Floating Cottage โดยมีป่าโกงกางเป็นแบ็กกราวนด์

#### กลางวัน

- เดินทางสู่ Amataya Wellness เพื่อเช็กอินเข้าที่พัก พร้อมดื่มน้ำสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ

- เข้าคอร์สสุขภาพ นวดแผนไทยด้วยน้ำมันไพล ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจด้วยการแช่น้ำร้อนเค็ม กระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต ลดอาการปวดบวมตามร่างกาย เสริมสร้างผิวพรรณ เพิ่มความสดชื่นด้วยสรรพคุณยาจากผลมะกรูด

#### เย็น

- พบแพทย์แผนไทย ตรวจดูสุขภาพร่างกายตามธาตุเจ้าเรือน เพื่อรักษาสมดุลบำรุงสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย
- ลงแช่น้ำแร่เค็มที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุนานาชนิด ในห้อง "อาบอุ่น" โดยมีผู้เชี่ยวชาญดูแลอย่างใกล้ชิด ลงแช่น้ำแร่บ่อร้อนสลับกับบ่อเย็นอย่างเหมาะสม เพื่อกระตุ้นระบบ

การไหลเวียนโลหิต บำบัดร่างกายที่เหนื่อยล้าให้กลับมาสดชื่น อีกครั้ง

- รับประทานอาหารเย็นเสิร์ฟเมนูอาหารไทยพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ ซึ่งปรุงสดจากวัตถุดิบคุณภาพที่หาได้ในท้องถิ่น
- พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือเลือกผ่อนคลายด้วยการแช่น้ำพุร้อนน้ำเค็มในบ่อส่วนตัว

### Day 2

#### เช้า

- เติมความสดชื่นยามเช้า ด้วยการแช่น้ำแร่ร้อนเค็ม สลับกับน้ำเย็นในสระส่วนตัว ประมาณ 30 นาที
- รับประทานอาหารเช้ามื้อสุขภาพ

- เรียนรู้ภูมิปัญญาไทยเพื่อสุขภาพ ด้วยกิจกรรมกายบริหาร “ท่าฤๅษี ดัดตน” เรียนรู้การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ฟีกสมาธิ และการยืดเหยียดร่างกายตามแบบแผนไทย เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่น ขจัดความปวดเมื่อยคลายเส้น คลายความเครียด สร้างภาวะเลือดลมไหลเวียนให้ดีขึ้น

## กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูก๋วยเตี๋ยวต้มยำ หรือน้ำใสเส้นบะกุท ที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเส้นเลือด
- นวดฝ่าเท้า ปรับระบบร่างกายให้สมดุล เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเส้นเอ็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- รับประทานอาหาร Thai Afternoon Tea Set จิบชา หรือน้ำสมุนไพร พร้อมชิมขนมไทยเพื่อสุขภาพ ที่อัดแน่นไปด้วยธัญพืช อาทิ แป๊ะก๊วย ช่วยบำรุงหัวใจ สมอ และสายต

## เย็น

- รับประทานอาหารเย็น เมนูอาหารไทยพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ
- พักผ่อนตามอริยาศัย หรือเลือกผ่อนคลายโดยการแช่น้ำพุร้อนน้ำเค็ม ในบ่อส่วนตัว

## Day 3

### เช้า

- เติมความสดชื่นในยามเช้า ด้วยการแช่น้ำแร่ร้อนน้ำเค็ม สลับกับน้ำเย็นในสระส่วนตัว ประมาณ 30 นาที
- รับประทานอาหารเช้า เมนูสุขภาพ
- กิจกรรม “วาริบำบัด” ออกกำลังกายในน้ำ เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจ และการสูดจัดโลหิตจากความร้อนของน้ำ โดยมีนักกายภาพบำบัดดูแลอย่างใกล้ชิด

## กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูเพื่อสุขภาพ อาทิ เมนูสเต็กปลาแซลมอน และสเต็กปลากระพง
- รับของที่ระลึกภูมิปัญญาไทย จาก Amataya Wellness ก่อนเช็คอิน เพื่อเดินทางสู่ท่าเรือโอเชียน
- นั่งเรือหัวโทงออกไปยังเกาะจำ สัมผัสธรรมชาติความงดงามของป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ เขียวขจีตลอดสองข้างทาง
- เช็คอิน ที่โรงแรมเกาะจำ โอเชียน บีช รีสอร์ท พักผ่อนตามอริยาศัย

## เย็น

- รับประทานอาหารเย็น อาหารทะเลสดใหม่ ในบรรยากาศโรแมนติกท่ามกลางเสียงคลื่นกระทบหาดทราย ชมวิวแสงสุดท้ายของพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า
- พักผ่อนตามอริยาศัย

## Day 4

### เช้า

- สูดอากาศบริสุทธิ์ยามเช้า ชมช่วงเวลาพระอาทิตย์ขึ้น สะท้อนผืนน้ำทะเล สัมผัสหาดทรายขาวสะอาด
- รับประทานอาหารเช้า เมนูเพื่อสุขภาพ
- เพลิดเพลินกับการพายเรือคายักกลางทะเล หรือพักผ่อนตามอริยาศัย

## กลางวัน

- เช็กเอาท์ นั่งเรือกลับเข้าสู่ฝั่ง ขึ้นที่บริเวณท่าเรือแหลมกรวด โดยมีรถตู้คอยรับ เพื่อพาท่านเดินทางสู่สนามบินนานาชาติ กระบี่ เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

## ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

4 วัน 3 คืน

Grand Family Suite : 1,869 USD/person

Family Suite : 1,549 USD/person

Deluxe : 1,229 USD/person

ขั้นต่ำ 2 คนขึ้นไป

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ ทรานควิลิตี้

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 1292 8888





## South Isaan-Inspired Natural Science for Mind-Body Balance

---

มนตรีเสน่ห์เมืองปราสาทหิน ดินแดนภูเขาไฟ  
มหัศจรรย์ ศูนย์กลางอาณาจักรขอมโบราณ  
สู่ตำนานอโรคนาอารยธรรมอีสานใต้ ที่รู้ซึ่งถึงคุณค่า  
ภูมิปัญญาแห่งสมุนไพรมนพื้นแผ่นดินไทย  
ที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน กับการดูแลสุขภาพกาย-ใจ  
ด้วยกระบวนการทางธรรมชาติ และผสมผสานด้วย  
ศาสตร์แพทย์แผนไทยและจีนรวมไว้ด้วยกัน



## South Isaan-Inspired Natural Science for Mind-Body Balance *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- เดินทางถึงท่าอากาศยานบุรีรัมย์
- แวะชมความงดงามของปราสาทหินพนมรุ้ง ปราสาทหินทรายสีชมพู ซึ่งสร้างขึ้นในพุทธศตวรรษที่ 15-18 ตามศิลปะเขมรโบราณ ที่ตั้งอยู่บนยอดภูเขาไฟที่มอดดับไปแล้ว
- เดินทางสู่ชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม “ชุมชนบ้านโคกเมือง” เพลิดเพลินกับการเที่ยวชมหมู่บ้านด้วย “รถอีแต๋น” พาหนะประจำชุมชน
- เที่ยวปราสาทหินเมืองต่ำ โบราณสถานเก่าแก่คู่เมืองบุรีรัมย์ อายุกว่า 400 ปี
- ชมอ่างเก็บน้ำ “บาราย” อ่างเก็บน้ำสี่เหลี่ยมที่สร้างขึ้นตามคติขอมโบราณ ตั้งพื้นที่ลุ่มรอบล้อมเขาพระสุเมรุ
- เยี่ยมชมมกุฎราชธานีบ้านโคกเมือง ที่สร้างขึ้นเพื่อเป็นแหล่งรักษาโรคของนักแสวงบุญ ที่ปราสาทหินเมืองต่ำ ปรากฏ และบรรณาลัย สร้างจากศิลาแลง กำแพงตามแบบฉบับฮินดู

#### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน “เที่ยงนาเซฟเทเบิลชุมชน” ลิ้มรสชาติเมนูอาหารไทย สุขภาพพื้นบ้านจากเซฟชุมชน เมนูเด็ดขึ้นชื่อ คือ “ยำแตร์ย ปริ๊ย”

#### บ่าย

- ทำกิจกรรมออกแบบผ้าหมักโคลนบารายพันปี ย้อมสีธรรมชาติ ด้วยโคลนใต้ท้องบาราย อายุกว่าพันปี
- เรียนรู้วิถีชุมชนกับการแปรรูปกักให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชน อาทิ การทอเสื่อกกกลาย ปราสาทเมืองต่ำ กระเป๋าถือจากเสื่อกก



## เย็น

- เช็กอิน เพ ลา เพลิน อุทยานดอกไม้เมืองหนาวแห่งแรกแดนอีสาน
- บำบัดความเหนื่อยล้าจากการเดินทางด้วยการแช่เท้าสมุนไพร
- รับประทานอาหารเย็น

## Day 2

### เช้า

- เดินทางสู่ “คชอาณาจักร” บ้านตากกลาง ชมวิถีชีวิตบ้านควนช้าง และเตรียมร่างกายเพื่อออกกำลังกายยามเช้า กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตด้วยกิจกรรมพาช้างอาบน้ำ ที่แม่น้ำชี
- เรียนรู้การทำกระดาษสาจากมูลช้าง

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ตั้งถาวรฟาร์ม เมลอน สุรินทร์

### บ่าย

- ปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจผ่านศาสตร์ธรรมชาติ 4 มิติ โดยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์แผนไทย-จีน ที่โรควา เวลเนส ศาลา
- โปรแกรมสมุนไพรตำรับอโรควา เพื่อบรรเทาอาการคัดจมูกจากการสูดดมฝุ่นควันและมลพิษที่ได้รับจากเมืองใหญ่
- เภยาสสมุนไพรรักษาปรับระบบทางเดินอาหารและช่องท้อง ต่อด้วยหัตถการแพทย์แผนจีนกัวซา กระตุ้นการทำงานของเลือดและน้ำเหลือง เปะเมลิ็ดพักทาดกระตุ้นร่างกาย ปรับการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ได้อย่างสมดุล

## เย็น

- พักผ่อนหย่อนใจที่อุทยานดอกไม้ เพ ลา เพลิน สนุกกับฐานกิจกรรมผจญภัย
- ลิ้มลองรสชาติอาหารอีสานพื้นบ้าน ที่สวนอาหารเรือนแสนสุข



## Day 3

### เช้า

- ดริปวิตามิน (Immune Booster Drip Vitamin) เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เพิ่มความสดใสให้ผิวพรรณ ก่อนเดินทางกลับ

### กลางวัน

- จิบกาแฟ รับประทานอาหารที่มานาคาเฟ่ บุรีรัมย์
- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **576** USD/คน

(ขั้นต่ำ 4 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Friday Trip  
เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 2 373 8008  
(+66) 8 8008 2906-7







# The Soneva Seoul

เชื่อมโยงกาย-ใจ และจิตวิญญาณแห่งความเป็น  
หนึ่งเดียวใน “โซเนวา โซล” เวลเนสที่  
จะมาสร้างประสบการณ์เปลี่ยนชีวิต ด้วยศาสตร์  
การแพทย์สมัยใหม่ผสมผสานภูมิปัญญาการรักษา  
แผนโบราณ และนวัตกรรมการบำบัดรักษาความ  
สมดุล ดูแลสุขภาพอย่างทันสมัย ในรีสอร์ทหรู  
โซเนวาคีรี เกาะกูด หนึ่งในจุดหมายปลายทาง  
ที่ยกระดับประสบการณ์ด้านสุขภาพของผู้เข้าพัก  
ที่ไม่เหมือนใคร



# The Soneva Seoul

## *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

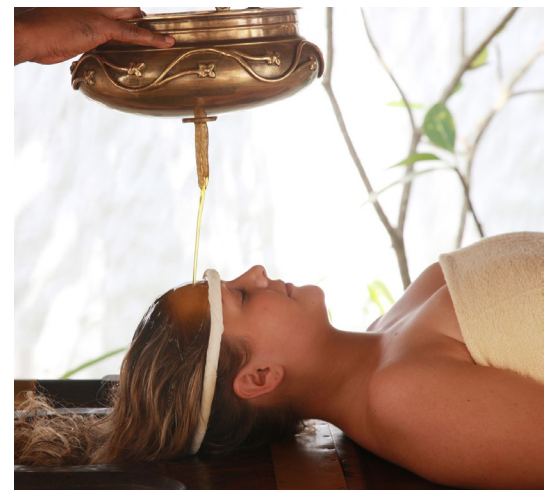
- เดินทางสู่ โซเนวา ซีรี เกาะกูด ด้วยเครื่องบินส่วนตัว ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง ลงจอดที่สนามบินส่วนตัวบนเกาะไม้ซี้ (เกาะเล็ก ๆ ตั้งอยู่ใกล้รีสอร์ท)
- ต้อนรับคณะภายใต้คอนเซปต์ “No News, No Shoes” เพื่อให้ใกล้ชิดธรรมชาติมากยิ่งขึ้น พร้อมบริการสุดพิเศษจาก Barefoot Butler พาเข้าที่พักวิลลาสุดหรู
- ผ่อนคลายความเหนื่อยล้าจากการเดินทาง ด้วยศาสตร์การบำบัดอย่างล้ำลึก โดยการนวดน้ำมันแบบอินเดียนโบราณ “Abhyangam” พร้อมพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัดก่อนเริ่มทำกิจกรรม
- เปิดประสบการณ์รับประทานอาหารไทย เม็กซิกัน คูซีน ใจกลางสวนผักออร์แกนิก โดยเชฟ Samantha Haerberli ที่มารังสรรค์เมนูอาหารจากพืชและวัตถุดิบชั้นเยี่ยมในสวน

#### บ่าย

- คลาสเรียนทำอาหารจากพืช (Plant Based) เก็บสด ๆ จากสวนที่ห้องอาหารคัลเลอร์ ออฟ เดอะการ์เด้น

#### เย็น

- กิจกรรมออกกำลังกายยามเย็น ได้แก่ พายคายัก เล่นซันบอร์ด บริเวณหาดส่วนตัว
- รับประทานอาหารเย็น ร้านอาหารไทยสไตล์กูร์เมต์ “ครัวแม่ตุ๊ก” กับคอนเซปต์การรับประทานอาหารแบบไร้เมนู





## Day 3

### เช้า

- รับพลังบวชยามเช้าจากท้องทะเล ด้วยคลาสโยคะ โดยมีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลอย่างใกล้ชิด
- ออกกำลังกายว่ายน้ำสระส่วนตัวในวิลลาสุดหรู

### กลางวัน

- สัมผัสประสบการณ์ดีที่สุดในกับการรับประทานอาหารบน Treepod Dining (ภัตตาคารรังนก) ซึ่งแวดล้อมไปด้วยธรรมชาติป่าเขาและวิวทะเล 360 องศา

### บ่าย

- กิจกรรม "ตอกเส้น" กระตุ้นจุดพลังงานทั่วร่างกาย ที่โซเนวา ศรี
- ล่องเรือชมวิวพระอาทิตย์ตกดิน พร้อมดินเนอร์สุดเอกซ์คลูซีฟบนเรือหรู

## Day 4

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า
- สร้างการรับรู้เชื่อมต่อระหว่างร่างกายและจิตใจ บำบัดด้วยสัตยศาสตร์ โดยนักบำบัดผู้เชี่ยวชาญ

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน สไตล์ฟิวชันญี่ปุ่น-เปรู ที่ห้องอาหาร The View

### บ่าย

- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

4 วัน 3 คืน

ราคา **5,245** USD/คน

(ขั้นต่ำ 2 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Image Holiday Thailand  
เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 6688 8018, (+66) 2 661 8018



## Day 2

### เช้า

- เติมเต็มจิตวิญญาณขณะพระอาทิตย์ขึ้น ท่ามกลางเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เสิร์ฟอาหารเช้า Continental ประดับบนชายหาด
- ล่องเรือชมเกาะกูด รับประทานอาหารเที่ยง ณ หมู่บ้านชาวประมง


### บ่าย

- ดำน้ำตื้นชมปะการัง ที่เกาะรัง เรียนรู้แนวทางการอนุรักษ์ท้องทะเลอย่างเหมาะสม
- เติมพลังฟื้นฟูผิวสวย คั้นความสดจากทางอารมณ์ หลังพวยกัยในท้องทะเลด้วยโปรแกรมกรีนตีเมนต์ "24K Gold Age-Defying Facial 24K" กระตุ้นการผลิตเซลล์ผิวด้วยทองคำเปลว 24K

### เย็น

- บาร์บีคิวดินเนอร์แบบส่วนตัว พร้อมชมภาพยนตร์ที่ Cinema Paradiso





# ไขความลับชาวล้านนาจาก ศาสตร์ธรรมชาติ ปรับสมดุล ทางร่างกายและจิตใจ จากภายใน สู่ภายนอก

---

ผจญภัยในป่าใหญ่ ปลดปล่อยตัวเองสู่  
ช่วงเวลาแสนพิเศษในวันพักผ่อน ภายในโรงแรมหรู  
บนยอดเขาที่รายล้อมด้วยผืนป่า สายน้ำ และหุบเขา  
ผ่อนคลายความเหนื่อยล้า สัมผัสความเรียบง่ายจาก  
ศาสตร์แห่งภูมิปัญญาพื้นบ้านด้วยพืชสมุนไพร  
ล้านนา “ไพล หรือปูเล่ย์” ในสปาสวย  
ท่ามกลางธรรมชาติอันเขียวสงบ





## ไขความลับชาวล้านนาจากศาสตร์ธรรมชาติ ปรับสมดุลทางร่างกายและจิตใจจากภายใน สู่ภายนอก *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- เดินทางถึงสนามบินแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย
- แวะจิบชา กาแฟ และเรียนรู้กรรมวิธีการปลูกชา ที่ไร่ชาอุยฟง

#### กลางวัน

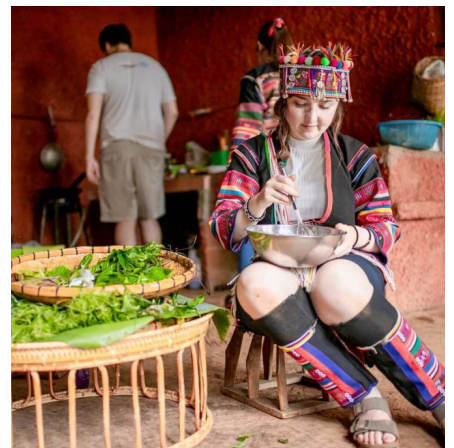
- ลิ้มรสชาติอาหารเหนือสไตล์พืวจัน ที่ร้านมาลองเต๊อะ

#### บ่าย

- ล่องเรือชมแม่น้ำโขง ณ จุดบรรจบของแม่น้ำสองสาย อันเป็นต้นกำเนิดของสามเหลี่ยมทองคำ
- เช็กอิน ที่โรงแรมอนันตรา สามเหลี่ยมทองคำ แคมป์ช้าง แอนด์ รีสอร์ท

#### เย็น

- ดินเนอร์โรแมนติกชมวิวพระอาทิตย์ตกดิน ที่โอเพียเวเทอร์เรซ และนั่งชิลชมวิว ที่เอเลเฟนท์ บาร์
- สัมผัสประสบการณ์การเข้าพักที่แวดล้อมด้วยธรรมชาติ ภายในโดมใส "จิ้งเกิล บับเบิล" ดื่มด่ำความงดงามของท้องฟ้าและดวงดาว ในยามค่ำคืนของสามเหลี่ยมทองคำ







## Day 2

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า
- เดินเล่นในพื้นที่ป่า ออกกำลังกาย ยามเช้าพร้อมยักษ์ใหญ่ใจดี ช้างธรรมชาติ โดยมีควาญช้าง คอยดูแลอย่างใกล้ชิด
- เติมเต็มประสบการณ์ในวัน พักผ่อนด้วยกิจกรรมอาบน้ำ ช้าง

### เที่ยง

- เพลิดเพลินอาหารรสเลิศใน Picnic Box ปิกนิกอาหาร กลางวันร่วมกับช้าง ท่ามกลางธรรมชาติ อันเขียวขจี

### บ่าย

- บรรเทาความเหนื่อยล้าด้วย โปรแกรม "ลันนา เอกซ์พีเรียนซ์" เริ่มตั้งแต่ สปาเท้า ฟลอรัลฟู ตริทวาล และขัดผิว Wrap ตัว ด้วยปูเลเย สมุนไพรลันนาที่ สร้างความผ่อนคลายและลด อาการอักเสบ
- ชำระล้างร่างกาย แล้วนวด บำบัดด้วยปูเลเย

### เย็น

- สัมผัสความพิเศษของ อาหารเหนือร่วมสมัย สูดสร้างสรรค์ที่จะสร้างความประทับใจ กับดินเนอร์ ในแบบ Chef's Table ที่ Locus Native Food Lab



## Day 3

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า
- เช็กเอาท์เดินทางสู่ชุมชนหล่อโย เรียนรู้วิถีชีวิต และกิจกรรม การละเล่นของชาวอาข่า
- สนุกกับการเรียนรู้การใช้ชีวิตในป่า และการค้นหาสมุนไพร เพื่อทำอาหารอาข่ากลางป่า โดยผู้เชี่ยวชาญท้องถิ่นดูแลอย่างใกล้ชิด

### เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวัน สไตลอาข่ากลางป่าใหญ่

### บ่าย

- เรียนรู้วัฒนธรรมชิมชา ชมไร่ชา และสัมผัสวิถีชีวิตชาวจีนในอดีต
- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **1,719** USD/คน

(ขั้นต่ำ 4 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Elite Holiday and Agency  
เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 6971 7388, (+66) 2 661 9399





## ฟิต แอนด์ ฟัน ปั่นกันเลย

เที่ยวสนุก อบอุ่นเป็นกันเองในแบบ  
Low Carbon ที่จังหวัดเลย  
ด้วยการท่องเที่ยวแนวรักโลก  
ลดคาร์บอนด้วยการปั่นจักรยาน  
ท่ามกลางสถานที่แวดล้อมด้วยธรรมชาติ  
พร้อมกิจกรรมดี ๆ สุดสร้างสรรค์  
และพักผ่อนในบ้านไม้ที่สร้างด้วยไม้เก่า





## พีต แอนด์ ฟัน ปั่นกันเลย

### *Itinerary*

#### Day 1

##### เช้า

- เดินทางถึงสนามบิน จังหวัดอุดรธานี
- รับประทานอาหารเช้า ที่ร้านมาตามพาเท่ สาขา 1
- เดินทางสู่จังหวัดเลย (ระยะทาง 150 กม.)
- เช็กอิน บ้านไม้สีลาวดี หย่อนใจพ่อนคลายในที่พักแสนอบอุ่น ซึ่งสร้างจากบ้านไม้เก่า โดยคงไว้ซึ่งรูปแบบอีสาน (จังหวัดเลย) โดยมีสระว่ายน้ำให้พ่อนคลายความเมื่อยล้า

##### เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ระเบียงริมสระว่ายน้ำน้ของที่พัก

##### บ่าย

- สร้างประสบการณ์การจ่ายตลาดสด เพลิดเพลินกับอาหาร และสินค้าชุมชนที่ชาวบ้านจำหน่าย ด้วยการปั่นจักรยานจากที่พัก สู่ตลาดสด บ้านนาอ้อ ระยะทาง 4 กม. เพื่อเลือกซื้อวัตถุดิบสำหรับเตรียมทำอาหารเย็น
- กลับที่พัก เตรียมวัตถุดิบปรุงอาหารจานเด็ด ส้มตำ และต้มยำกุ้ง (สามารถปรับระดับความเผ็ดได้)

##### เย็น

- สนุกกับการทำ Cooking Class และรับประทานอาหารเย็น

#### Day 2

##### เช้า

- ปั่นจักรยาน ระยะทาง 8 กม. เพื่อไปชมพระอาทิตย์ขึ้น ที่ภูพุกโร และเดินออกกำลังกาย จากจุดจอดรถ สู่องค์พระพุทธรูป เลือกลายกล่อมเนื้อด้วยโยคะพื้นฐานรับอรุณ
- รับประทานอาหารเช้า ที่ระเบียงริมสระว่ายน้ำ
- ปั่นจักรยานเที่ยวชมวัดศรีจันทร์ บ้านนาอ้อ ระยะทาง 5 กม.
- ชมพิพิธภัณฑ์บ้านไม้เก่า และฟังเรื่องเล่าวิถีชีวิตของคนจังหวัดเลย ผ่านเส้นทาง การปลูกฝ้าย พร้อมเยี่ยมชมกลุ่มทอผ้าบ้านนาอ้อ

##### เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านชมบัว



## บ่าย

- ออกเดินทางด้วยจักรยาน ไปล่องแพ ที่น้ำหามานตอนบน ระยะทาง 20 กม. พักสายตา ผ่อนคลายความเมื่อยล้าด้วยการนอนพักผ่อนบนแพไม้ไผ่ท่ามกลางบรรยากาศท้องฟ้าภูเขา และสายลม
- ระหว่างทางกลับ ชมวิถีชีวิตชาวสวนยาง แวะหาหน่อไม้ใบย่านาง ที่สวนยางพาราในแบบเกษตรอินทรีย์
- แวะจ่ายตลาดซื้อวัตถุดิบเพิ่มเติม เพื่อเรียนการทำอาหารพื้นบ้านของชาวอีสาน (แกงหน่อไม้)

## เย็น

- รับประทานอาหารเย็น
- พักผ่อนอย่างมีความสุขในบ้านไม้สีลาวดี

## Day 3

### เช้า

- บินจักรยานออกกำลังกายควบคู่กับการเดินขึ้นยอดภูบ่อปิด (ระยะทาง 15 กม.) เพื่อชมวิวจังหวัดเลยแบบ 360 องศา สัมผัสอากาศบริสุทธิ์สดชื่นบนยอดภู อาจเห็นทะเลหมอกในบางวัน ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ
- ระหว่างทางกลับ แวะรับประทานอาหารเช้า ที่ร้านอาหารสไตล์เวียดนาม ข้าวเป็ยกหลานชัย
- ดื่มกาแฟในร้านกาแฟแบบเอาต์ดอร์ ที่จำจากาเพ (4 กม.)
- นวดไทยผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากความเมื่อยล้า ที่ร้านนวดสปา ซึ่งได้มาตรฐานของจังหวัดเลย (1.5 กม.)

## เที่ยง

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหารอิมภูสเติ๊ก (2 กม.)
- เดินทางกลับที่พัก (6 กม.)

## บ่าย

- ออกกำลังกายคลายกล้ามเนื้อในสระน้ำของที่พักพักผ่อนตามอัธยาศัย

## เย็น

- รับประทานอาหารเย็นมือพิเศษ บรรยากาศ Farewell Party พร้อมไวน์จากซาโต้ เดอ เลย

## Day 4

### เช้า

- เดินออกกำลังกายบริเวณรอบที่พัก
- รับประทานอาหารเช้า
- เช็กเอาท์
- เดินทางสู่ท่าอากาศยานจังหวัดเลย เพื่อเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

4 วัน 3 คืน

ราคา **700** USD/คน

(ขั้นต่ำ 6 คน ไม่เกิน 8 คน)

เงื่อนไขอื่น ๆ :

- นักท่องเที่ยวสามารถเลือกระหว่างนำจักรยานส่วนตัวมาเอง (โดยจ่ายค่าขนส่งเอง) หรือจะให้ทางเราจัดเตรียมให้ ซึ่งค่าเช่ารวมอยู่ในแพ็คเกจทัวร์แล้ว เรียบร้อย และเตรียมชุดที่เหมาะสมกับการปั่นจักรยานส่วนตัวมาเอง ทางเราเตรียมแค่อุปกรณ์และหมวกให้

ราคานี้ไม่รวม :

- ค่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ค่าทิปไกด์และทีมงานบริการทั้งหมด
- ค่าตัวเครื่องบินไป-กลับ

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Essence of the East Thailand Travel  
เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 1587 4066





# เปิดประสบการณ์ท่องเที่ยว ชุมชน ดินแดนสวนมะพร้าว แห่งเดียวในชลบุรี

---

ตามรอยเส้นทางของ “มะพร้าว” ด้วยการไปเยือน  
ชุมชนบ้านตะเคียนเตี้ย จังหวัดชลบุรี ศึกษาเรียนรู้  
ชีวิตอันสงบสุข เรียบง่าย และมีอัตลักษณ์โดดเด่น  
เป็นของตนเอง เปิดประสบการณ์ใหม่ ชาร์จพลังชีวิต  
กลับคืนมาด้วยการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม สนุกกับ  
การทำกิจกรรมฝ่ามด้อมสี่เปลือกมะพร้าว ผ่อนคลาย  
ไปกับการนวดเส้นด้วยน้ำมันมะพร้าวของดีประจำชุมชน  
พร้อมชิมอาหารท้องถิ่นน่าทึ่งในความมหัศจรรย์  
ที่ได้จากมะพร้าว





## เปิดประสบการณ์ท่องเที่ยวชุมชน ดินแดนสวนมะพร้าว แห่งเดียวในชลบุรี *Itinerary*

### Day 1

---

#### เช้า

- เดินทางสู่ชุมชนคนรักมะพร้าว บ้านตะเคียนเตี้ย จังหวัดชลบุรี เยี่ยมชมสวนป่าสาโรชกะแห้ว แหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เรียนรู้เรื่องราวของน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น
- ชมกาแฟมะพร้าว และขนมพื้นบ้านทำจากมะพร้าว

#### เที่ยง

- รับประทานอาหารเที่ยง

#### บ่าย

- นวดเท้าผ่อนคลายด้วยน้ำมันมะพร้าว
- กิจกรรม DIY ผ้ามัดย้อมจากสีเปลือกมะพร้าว
- เพลิดเพลินกับการปั่นจักรยานชมสวนมะพร้าว และวิถีชาวสวนของชาวตะเคียนเตี้ย

#### เย็น

- เดินทางเข้าสู่ที่พัก โรงแรม เคป ดารา
- รับประทานอาหารเย็น





## Day 2

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า
- สัมผัสความงดงามของท้องทะเล กับกิจกรรมดำน้ำตื้น ชมปะการัง ที่เกาะแสมสาร หรือเลือกทำกิจกรรมนั่งเรือท่องเที่ยวชมปะการัง พายเรือคายัก หรือปั่นจักรยานชมเส้นทางธรรมชาติ

### เที่ยง

- รับประทานอาหารเช้า
- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

2 วัน 1 คืน

ราคา **315** USD/คน

(ขั้นต่ำ 4 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Bualuang Tour & Trading

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 1565 5271







# อิมบุงย เบิกบานใจ ณ จะเข็งเทธา

มนตรีเสนค์แห่งลุ่มน้ำบางปะกง จังหวัดจะเข็งเทธา  
กับการสัมพัศความหลากหลายทางศาสนาและ  
วัฒนธรรม ท่ามกลางความรุ่มรื้นของธรรมชาติ  
สายน้ำ และแมกไม้บานาพรรณ ควบคู่ไปพร้อมการ  
ใส่ใจดูแลสุขภาพจากภูมิปัญญาไทยจากภาคีเครือข่าย  
การแพทยแผนไทยและการแพทยเชิงผสมผสาน  
ผ่านกิจกรรมการท่องเที่ยวยุโรปสุขภาพ ดูแลบำบัด  
ร่างกายและจิตใจแบบองค์รวม ในรีสอร์ทสุขภาพ  
ที่พร้อมให้การดูแลอย่างครบวงจร





## อัมบุญ เบิกบานใจ ณ ฉะเชิงเทรา

### *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- ออกเดินทางสู่วัดสมานรัตนาราม ชมความงามของพระพิฆเนศ สีชมพูปางนอนเสวยสุข พระพิฆเนศองค์ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย
- เดินทางสู่วัดโสธรวรารามวรวิหาร สักการะ “หลวงพ่อบุญศรี” พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของจังหวัดฉะเชิงเทรา ที่สร้างขึ้นตามแบบศิลปะล้านช้าง

#### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เพลิดเพลินกับการช้อปปิ้ง ที่ “ตลาดบ้านใหม่” ตลาดริมน้ำในชุมชนเก่าแก่ของฉะเชิงเทรา กับตลาดบ้านใหม่
- เยี่ยมชมศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาคันทรงอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ศูนย์ศึกษา วิจัย ทดสอบ เพื่อการพัฒนาอาชีพและการฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ

#### เย็น

- เช็กอินเข้าพัก แสนภูดาช เอลท์คลับ แอนด์ กรีตเมนต์ ผู้นำด้านการดูแลสุขภาพแนวผสมผสานแบบครบวงจร
- เข้ารับคำปรึกษาด้านสุขภาพ เพื่อออกแบบแนวทางการรักษาเฉพาะบุคคล โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและแพทย์ทางเลือก
- ฟ่อนคลายความอ่อนล้าด้วย กรีตเมนต์หัตถศาสตร์บำบัด นวดรักษาอาการ ไม่ว่าจะเป็น นวดเคลย์คิกดี นวดรัดเส้น นวดจุดสะท้อนฝ่าเท้า นวดน้ำมันหอมระเหย หรือกรีตเมนต์บำรุงผิวหน้า
- รับประทานอาหารค่ำ เพื่อสุขภาพ ที่รังสรรค์โดย นักโภชนาการ ที่ห้องอาหาร และพักผ่อนตามอัธยาศัย

## Day 2

### เช้า

- ปรับสมดุลชีวิตผ่อนคลาย ความเครียด ด้วยสมาธิบำบัด ยามเช้าริมแม่น้ำบางปะกง จัดขึ้นโดย แสนฤดาช เฮลท์ แอนด์ เวลเนส คลับ ร่วมกับ วัดป่าสุคะโต
- รับประทานอาหารเช้า เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
- เดินทางสู่อุทยานพระพิฆเนศ สักการะพระพิฆเนศปางยืน องค์สำริด ที่ถือได้ว่าเป็นองค์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก
- ล่องเรือชมความงามของ แม่น้ำบางปะกง สัมผัส ธรรมชาติและความเป็นมา แห่งสายน้ำ ชมทิวทัศน์สถานที่ สำคัญสองฝั่ง ได้แก่ อาคารไม้สักท่าหนักกรมหมื่นมรุพงษ์ศรีพัฒน์ แนวกำแพงเมืองโบราณ วัดสำคัญแห่งประวัติศาสตร์ เรือนแพ และตลาดน้ำ

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่กรีนวิลล์ เซิร์ฟฟักสดจาก ฟาร์มท่ามกลางฟาร์มผักสลัด
- ออกเดินทางกลับสู่ที่พัก แสนฤดาช เฮลท์คลับ แอนด์ กรีตเมนต์

### เย็น

- ผ่อนคลายและเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ด้วยกริตเมนต์วารีย์บำบัด (Hydrotherapy) หรือเลือกอบสมุนไพรไทยเพื่อสุขภาพ และเข้าห้องเกลือหิมาลายัน สีส้มพู
- รับประทานอาหารเช้า เพื่อสุขภาพ ที่รังสรรค์โดย นักโภชนาการ ที่ห้องอาหาร และพักผ่อนตามอัธยาศัย

## Day 3

### เช้า

- เข้าร่วมกิจกรรมยามเช้า บริหารร่างกายด้วยกิจกรรมยามเช้าแบบไทยในท่าฤๅษีดัดตน โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านหัตถศาสตร์ดูแลอย่างใกล้ชิด
- รับประทานอาหารเช้า
- เรียนรู้ศาสตร์การแพทย์แผนไทยขั้นพื้นฐาน เพื่อการดูแลตัวเอง และ Workshop ทำยาหม่อง น้ำมันนวดสมุนไพร สเปรย์ฉีดหมอน (Pillow Mist)

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ
- เดินทางสู่มีนิมูร่าห์ฟาร์ม เยี่ยมชมและร่วมกิจกรรมในฟาร์มสาริต เพื่อการเรียนรู้ ชมกระบวนการและขั้นตอนการเลี้ยงควายนมสายพันธุ์มูร่าห์
- รับประทานอาหารเช้า ที่มีนิมูร่าห์ฟาร์ม

### เย็น

- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **720** USD/คน

(ขั้นต่ำ 10 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ เพจ Travelholic ชีวิตดีเที่ยว

[www.facebook.com/travelholicstory](http://www.facebook.com/travelholicstory)

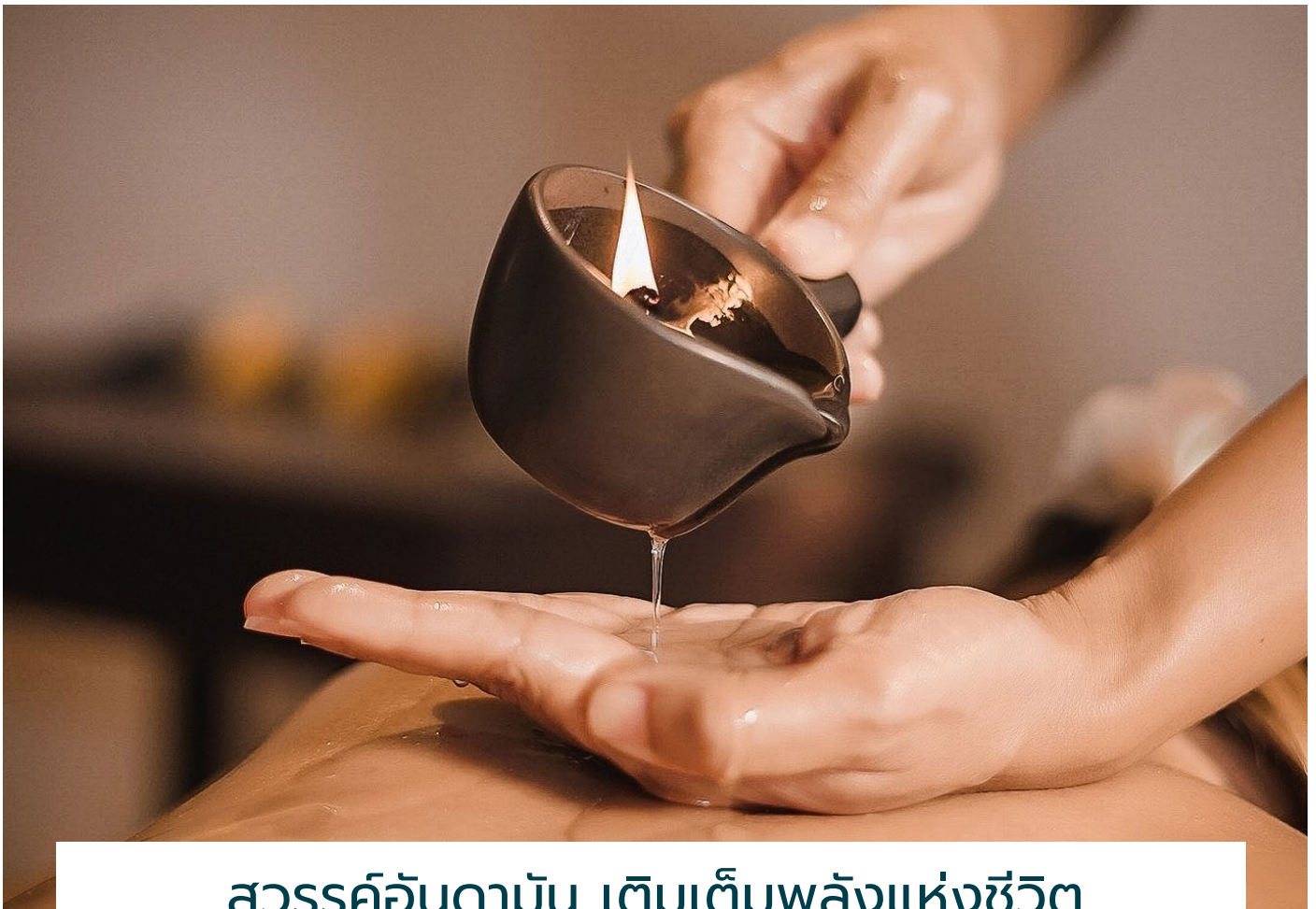


# สวรรค์อันดามัน เติมเต็มพลังแห่งชีวิต

---

เติมพลังจากผืนทะเล ด้วยกริปแห่งการดูแลสุขภาพ  
สัมผัสธรรมชาติอย่างใกล้ชิดด้วยกิจกรรม  
อันหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น สร้างความสงบในใจ  
ด้วยการใช้เวลาริมชายหาด พายเรือออกกำลังกาย  
เลาะเลียบชายฝั่ง ชมความงามยามอาทิตย์ลับขอบฟ้า  
หรือสูดอากาศบริสุทธิ์รับพลังงานดี ๆ ริมหาด  
ด้วยการทำโยคะ หรือเลือกเดินเท้าเปล่าสัมผัสพื้นทราย  
ละเอียด คอบคู่ไปพร้อมกับการเยี่ยมชมสวนผลไม้  
สวนสมุนไพร คัดสรรวัตถุดิบชั้นดีในพื้นที่  
มาทำเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ





## สวรรค์อันดามัน เต็มเต็มพลังแห่งชีวิต

### *Itinerary*

## Day 1

### เช้า

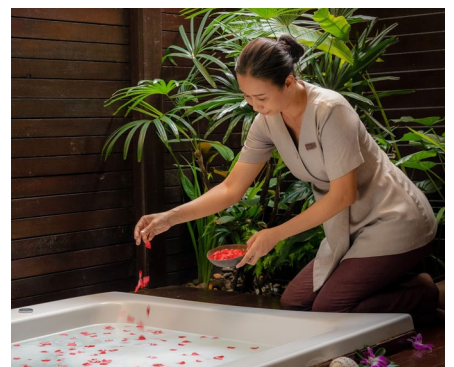
- ถึงภูเก็ต เช็กอินเข้าพัก ที่ The Mangrove Phuket ฟ่อนคลาย ในบรรยากาศติดทะเล โอบล้อมไปด้วยธรรมชาติ

### กลางวัน

- สนุกกับ Cooking Class เรียนรู้กระบวนการปรุงอาหารท้องถิ่น ภูเก็ต ควบคู่ไปกับวัฒนธรรมการทำอาหารไทยแบบดั้งเดิม ตั้งแต่กระบวนการเลือกวัตถุดิบท้องถิ่นจากสวนและทะเล พร้อมเมนู เครื่องดื่ม (สามารถเลือกเมนูได้) สำหรับ 2 คน

### เย็น

- Glamping Dinner & BBQ ริมหาด ฟังเสียงคลื่น เผล่าสายลม อิ่มอร่อยกับเนื้อคุณภาพนานาชาติ ทั้งซีฟูด หมู ไก่ แกะ เนื้อวากิว ท่ามกลางทัศนียภาพยามพระอาทิตย์ตก เนื้อหาดทรายขาว ในรีสอร์ทที่พัก
- พักผ่อนตามอัธยาศัย





## Day 2

### เช้า

- คลาสโยคะรับอรุณท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติริมทะเล ปลุกกระตุ้นการทำงานของโลหิต เพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย (สำหรับ 2 คน แบบส่วนตัว)
- อาหารเช้าเพื่อสุขภาพในแบบ Anti-Aging เซตสำหรับ 2 คน ที่อุดมด้วยวิตามิน เพิ่มการเผาผลาญพลังงาน สร้างเซลล์กล้ามเนื้อ และช่วยชะลอวัย

### กลางวัน

- สนุกกับกิจกรรมเอาต์ดอร์ ในรีสอร์ท ได้แก่ Paddle Board พายเรือคายัค วอลเลย์บอลชายหาด หรือ เข้ารับบริการสปา นวดแผนไทย นวดน้ำมันเพื่อการผ่อนคลาย ที่ Ramada Resort by Wyndham Khao Lak รีสอร์ทหรูริมชายหาดที่ให้ประสบการณ์การพักผ่อน อิงแอบแบบชิดกับทะเล ด้วยวิวทิวทัศน์ท้องทะเลกว้างไกล สุดขอบฟ้า ท่ามกลางเสียงคลื่นและสายลม
- รับประทานอาหารไม่ปิ่นเพื่อสุขภาพ (รีไฟล) หรือเซตน้ำชาไทย เสิร์ฟแบบปักชั๊ต
- นวดเท้าปรับสมดุลของร่างกาย กระตุ้นการทำงานของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกาย (60 นาที)

### เย็น

- รับประทานอาหารเย็น เพื่อสุขภาพ เมนูอาหารปักชั๊ตรสชาติดั้งเดิม ซึ่งมีสรรพคุณเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
- พักผ่อนตามอัธยาศัย

## Day 3

### เช้า

- เอร็ดอร่อยกับบุฟเฟ่ต์นานาชาติ และอาหารพื้นเมือง เมนูแนะนำ คือ ขนมนจีนน้ำยา และแกงไตปลากับผักพื้นถิ่น

### กลางวัน

- พักผ่อนร่างกายและจิตใจด้วยการนวดเพื่อสุขภาพแบบผ่อนคลาย ที่ช่วยดีท็อกซ์ล้างพิษ ปรับสมดุลระบบภูมิคุ้มกัน กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต (90 นาที)
- สนุกสนานไปกับกิจกรรมทางทะเล Paddle Board พายคายัค พร้อม Pool Bar หรือเลือกทำกิจกรรมเบา ๆ บนหาดส่วนตัวริมทะเล ปลอดภัยร่างกายและจิตใจให้หลุดพ้นจากชีวิตประจำวัน ที่เต็มไปด้วยความเครียดและวุ่นวาย

### เย็น

- รับประทานอาหารเมื่อนานาชาติเพื่อสุขภาพ ที่ Sassi's Beach Bar งานเด็ดแนะนำ คือ ลาบทูน่า Grill Salmon Avocado Baked Goat Cheese Coated in Almonds

## Day 4

### เช้า

- เมนูบุฟเฟ่ต์นานาชาติและเมนูท้องถิ่น กับอาหารเช้าเมนูยอดนิยม ขนมนจีนน้ำยา และแกงไตปลากับผักพื้นถิ่น
- รับการบำบัดด้วยศาสตร์แห่งการนวดไทย และการประคบสมุนไพรไทย โดยความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น
- เดินทางกลับสนามบิน

### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

4 วัน 3 คืน

Low Season **398** USD/คน

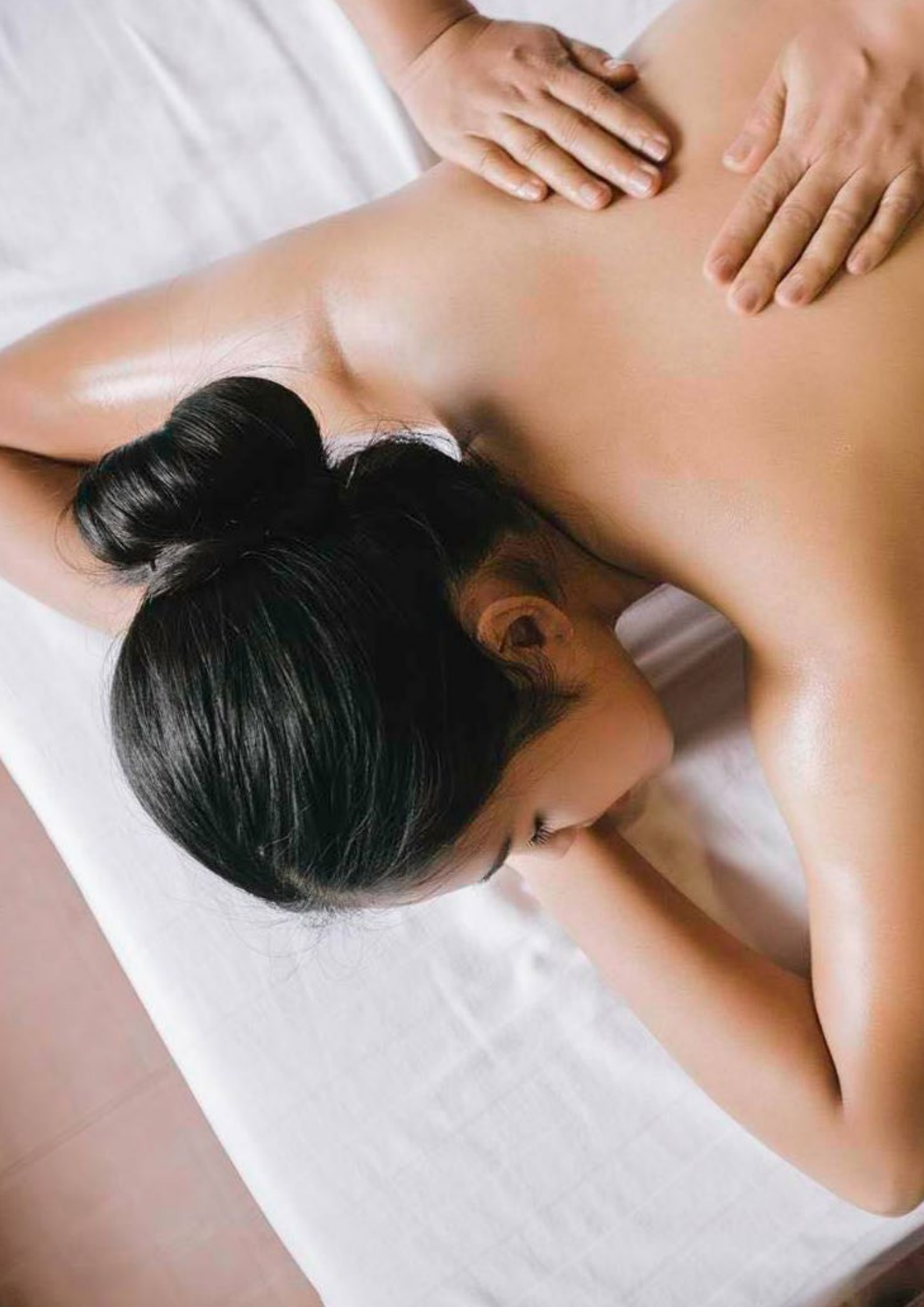
High Season **527** USD/คน

(ขั้นต่ำ 10 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ เพจ Travelkanuman

[www.facebook.com/Travelkanuman](http://www.facebook.com/Travelkanuman)

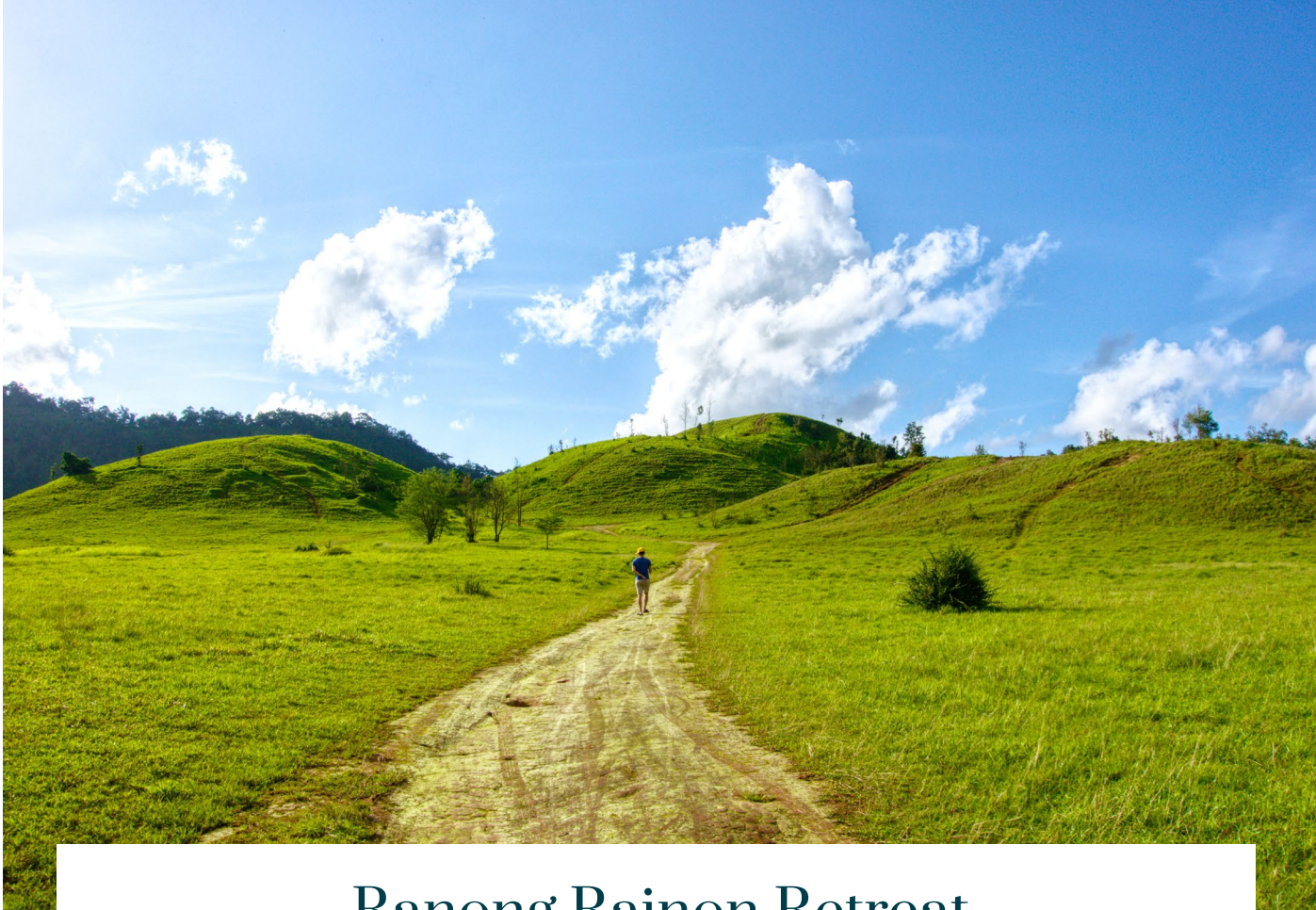




# Ranong Rainon Retreat

“ระนอง” เมืองฝน 8 แดด 4 ดินแดนแห่ง  
ความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติที่ขึ้นชื่อ  
ในเรื่องน้ำฝน น้ำแร่ น้ำทะเล และเป็นเมืองแห่ง  
สุขภาพที่รอให้ทุกคนได้มาสัมผัสความคลาสสิก  
นับตั้งแต่การได้เดินทาง  
ด้วยรถสองแถวไม้ แชน้ำแร่ท่ามกลางสายฝน  
นวดผ่อนคลายท่ามกลางธรรมชาติ  
และไม่ควรพลาดการไหว้พระ ขอพรให้สุขภาพดี





# Ranong Rainon Retreat

## *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- ถึงจังหวัดระนอง เดินทางโดยรถสองแถวไม้ สัมผัสอัตลักษณ์เมืองระนองกับการเดินทางโดยรถไม้สองแถวเพื่อเดินทางสู่ตลาดเช้า สะพานยูง ตลาดรวมของอร่อยที่จะเพลิดเพลินได้กับอาหารพื้นเมือง ขนมโบราณ และบรรยากาศที่เต็มไปด้วยผักพื้นบ้าน และของทะเลสด ๆ
- ไหว้พระขอพรเสริมสิริมงคลที่วัดสุวรรณคีรี หรือวัดหน้าเมือง พระอารามหลวงอายุกว่าร้อยปี ภายในวัดมีเจดีย์ดาดู เจดีย์ศิลปะพม่า หนึ่งในโบราณสถานสำคัญของจังหวัดระนอง

- เดินทางสู่หาดส้มแป้น หมู่บ้านในหุบเขา ที่สัมผัสธรรมชาติ เรียบคลองหาดส้มแป้น กับระนองแกรนด์แคนยอน หุบเหมืองเก่าบนเขา และแอ่งน้ำสีเขียวมรกต บรรยากาศชวนผ่อนคลาย
- ขากลับแวะตลาดหาดส้มแป้น ชมบ้านเรือนโบราณที่อนุรักษ์ไว้เป็นอย่างดี และชิมของอร่อยที่เด็ดชุมชน ลอดช่องน้ำกะทิสูตรหาดส้มแป้น

#### กลางวัน

- รับประทานอาหาร ที่ร้านคูนลัน
- เรียนรู้การทำเมนูผัดใบเหลียง อาหารพื้นเมืองขึ้นชื่อ พร้อมชิมเครื่องดื่มสุขภาพ สูตรพิเศษของทางร้าน

#### บ่าย

- แช่น้ำแร่ธรรมชาติบ่อรักชะวารี ที่น้ำนอง ฮอต สป้า ในบรรยากาศออนเซ็น มีทั้งบ่อน้ำร้อนและบ่อน้ำเย็น พร้อมนวดตัว ตามแบบฉบับระนอง

#### เย็น

- เดินทางสู่ภูเขาหญ้า เพื่อชมพระอาทิตย์ตกดิน
- รับประทานอาหารเย็น อาหารพื้นเมือง พร้อมเครื่องดื่มสุขภาพบนรถสองแถวไม้ หากเดินทางไปในช่วงฤดูฝน จะสามารถชมวิวน้ำตกหงาวที่สวยงาม
- เข้าที่พัก เอสที รีสอร์ท ไซมิสตัน ปาร์ค ระนอง



## Day 2

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า อาหารพื้นเมืองหางาว โรตีสาน ข้าวหมกไก่ ขนมจีน และขนมพื้นเมือง
- เดินทางสู่ชุมชนบ้านพรรั้ง ท่องเที่ยววัดอินดู หนึ่งในเดียวในระนอง กับกิจกรรมเคาะระฆังขอพร ไหว้บูชาเทพ อันเป็นประเพณีของชุมชน ชาวอินเดียบ้านพรรั้งที่สืบทอดกันมา
- เรียนรู้กิจกรรมลูกประคบสมุนไพร
- DIY ลูกประคบห่อด้วยผ้าปาเต๊ะสีสวยงาม นึ่งด้วยน้ำแร่ธรรมชาติ ที่พรุหลุมพี บ้านพรรั้ง หรือเรียนรู้กิจกรรมเกลือสครับน้ำแร่พรรั้ง ด้วยตัวเอง ที่บ่อน้ำแร่พรุหลุมพี บ้านพรรั้ง

### กลางวัน

- รับประทานอาหารเช้าพื้นเมืองโบราณ ที่ไซมิสทิน

### บ่าย

- เข้าใจและเรียนรู้ต่อธรรมชาติสิ่งรอบตัว ผ่านกิจกรรมผ้า Eco Print ด้วยเทคนิคการร้อยเรียงความสวยงามของดอกไม้-ใบไม้ที่เก็บเอง มาเป็นผลงานผ้าสร้างสรรค์ที่มีเพียงชิ้นเดียวในโลก

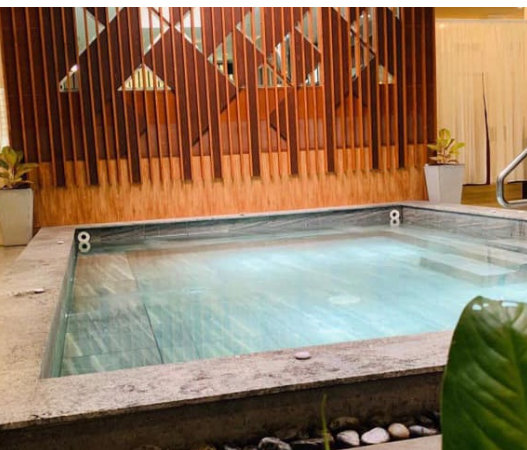
### เย็น

- รับประทานอาหารเช้า อิ่มอร่อยกับซีฟู้ด อาหารทะเลสดใหม่
- พักผ่อนตามอรัญาศัย ที่เอสที รีสอร์ท ไซมิสทิน พาร์ค ระนอง

## Day 3

### เช้า

- ขี่จักรยานหรือเดินเล่น สัมผัสวิถีชาวบ้าน ที่ตลาดเช้าบ้านหางาว เสน่ห์ของเมืองพหุวัฒนธรรม เลียบชายคลองหางาว รับพลังดี ๆ จากธรรมชาติของขุนเขา และน้ำตก
- รับประทานอาหารเช้า ที่โรงแรม
- เดินทางสู่อุทยานแห่งชาติ น้ำตกหางาว บ่อน้ำแร่พรรั้ง ปลอดปล่อยกาย-ใจแช่น้ำแร่ ท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติสวย ที่บ่อน้ำแร่พรรั้ง
- แวะซื้อของฝากจาก Farm Outlet
- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **260** USD/คน

(ขั้นต่ำ 20 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Jazzyontour  
เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 9 4915 3641





# ค้นหาความงามแห่งมรดกโลก ผ่านการดูแลร่างกายและใจ

ดื่มด่ำบรรยากาศความงดงาม และเจียบสงบของ  
เมืองมรดกโลก สัมผัสช่วงเวลา  
แสนวิเศษของการพักผ่อนควบคู่ไปกับ  
การบำบัด ฟันฟู ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม  
เพื่อความยั่งยืน ค้นหาความสุขให้กับชีวิต





## ค้นหาความงามแห่งมรดกโลก ผ่านการดูแลร่างกายและใจ *Itinerary*



### Day 1

---

#### บ่าย

- เดินทางสู่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- เช็กอิน ที่รัญ เวลเนส เดสทินเนชัน ต้อนรับด้วยชุดน้ำชายามบ่าย หรือน้ำนมข้าวโพดแบบออร์แกนิกปราศจากน้ำตาล พร้อมบริการ ผ้าเช็ดมือแบบอัดเม็ด ซึ่งเป็นซิกเนเจอร์ของ รัญ เวลเนส
- ฟ่อนคลายในบ่อออนเซ็นของ THANN ที่ใช้น้ำจากกระบวนการสกัด น้ำมันหอมระเหย ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ลดความเมื่อยล้า สร้างความผ่อนคลายให้กับกล้ามเนื้อและข้อต่อ

#### เย็น

- รับประทานอาหารเย็นเมนูสุขภาพ ในคอนเซปต์ "Farm to Table" ที่ห้องอาหาร Riverfront อาหารไทยฟิวชัน ที่ใช้วัตถุดิบจากฟาร์ม และเกษตรกรในพื้นที่
- บริการ Turn Down ปรับสถานที่ห้องพักให้เหมาะแก่การพักผ่อนพักผ่อนตามอัธยาศัย





## Day 2

### เช้า

- สนุกกับกิจกรรมยามเช้า เพื่อสุขภาพที่ดีแบบองค์รวม ที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต อาทิ โยคะ มวยไทย พิลาทิส หรือเลือกสัมผัสความเจียบสงบใกล้ชิดธรรมชาติกับกิจกรรม Water Bike และ Paddle Board (เลือกกิจกรรมเพื่อสุขภาพได้ตามอัธยาศัย)

### กลางวัน

- เยี่ยมชมบรรยากาศบ้านสวนริมน้ำ เรือนบุณนาค เยี่ยมชมกิจกรรมผ้าไหมทอมือ และเปิดประสบการณ์การเรียนรู้สานเสื่อกก “นาทิพย์เกษม” ทุ่งนาข้าวเกษตรอินทรีย์ปลอดสารเคมี เรียนรู้การทำขนมไทย ตำรับท้าวทองกีบม้า
- รับประทานอาหารไทยพื้นบ้าน เพื่อสุขภาพ ที่บ้านอยุธยาารมณ

### เย็น

- เดินเล่น ชื่นชมความงดงามในช่วงยามเย็น ของวัดราชบูรณะ
- รับประทานอาหารเย็น ลิ้มรสอาหารตำรับไทยและขนมไทยที่ร้านหอมกลิ่น พร้อมชมวิววัดราชบูรณะ

## Day 3

### เช้า

- เข้ารับโปรแกรมรีตเมนต์ THANN Sanctuary Signature Massage เพื่อคลายความอ่อนล้าสำหรับผู้มีอาการออฟฟิศซินโดรม ใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ผ่านการทดสอบคุณภาพทางด้าน Dermatological Test, Irritation Test และ Efficacy Test ควบคู่ไปพร้อมกับการใช้กลิ่นหอมบำบัด (Aromatherapy) เพื่อมอบประสบการณ์การผ่อนคลายอย่างแท้จริง

### กลางวัน

- รับประทานอาหารไทย ที่ห้องอาหาร Riverfront

### บ่าย

- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **830** USD/คน

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ เพนกวิน ฤ พลาย

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 9 9119 9966

(+66) 6 5446 7414







# ค้นพบความสุข สัมผัสความ ทรงจำแห่งท้องทะเล

เก็บเกี่ยวประสบการณ์ความทรงจำอันแสนวิเศษ  
ยากจะลืมเลือน ด้วยทริปการเดินทางเยือน  
ดินแดนซึ่งได้รับสมญานาม  
“ไข่มุกแห่งอันดามัน” จุดหมายปลายทาง  
ท่องเที่ยวการยูเนสโกยกย่องให้เป็น City of  
Gastronomy ปรับสมดุลของชีวิตด้วยสปา  
อาหาร และการพักผ่อนท่องเที่ยว พึ่งคืน  
ความแข็งแรงให้กับร่างกายและจิตใจ  
ภายใต้ศาสตร์การบำบัดแบบวิถีไทย  
(Spiritual Wellness)



## ค้นพบความสุข สัมผัสความทรงจำแห่งท้องทะเล

### *Itinerary*

## Day 1

### บ่าย

- เดินทางถึงจังหวัดภูเก็ต
- เช็กอินเข้าพัก ณ สุโข เวลเนส แอนด์ สปา รีสอร์ท สดชื่นกับ Welcome Drink สมุนไพรไทยเพื่อสุขภาพ น้ำสับปะรดภูเก็ตแก้หอมหวาน กระตุ้นความสดชื่นให้ร่างกาย
- พักผ่อนตามอริยาถัย หรือใช้เวลาผ่อนคลาย จิบเครื่องดื่มร้อน-เย็น หรือซิมกาแฟสุขภาพ อเมริกาโนสมุนไพร (กาแฟตรีผลาพลัส) ที่ Suuko Gallery Cafe

### เย็น

- ประนียบัตถิผิวสวยนวดบริเวณใบหน้า เต็มเต็มความชุ่มชื้นให้ผิวฟู กระชับ ด้วย Holistic Gold Facial Therapy กระตุ้นกล้ามเนื้อใบหน้า เปลี่ยนผิวหมองคล้ำให้กระจ่างใส
- รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ ที่ห้องอาหาร สุโข เวลเนส แอนด์ สปา รีสอร์ท



## Day 2

### เช้า

- ปรับสมดุลร่างกายในแบบองค์รวมด้วย Traditional Life Force Rebalancing บำบัดโดยแพทย์แผนไทย เติมพลังร่างกายและจิตใจด้วยการปรับสมดุลพลังงาน

### กลางวัน

- เรียนรู้การทำอาหารไทย Thai Cooking Class เลือกใช้สมุนไพรไทยมาออกแบบสร้างสรรค์เมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพในแบบฉบับ DIY

### เย็น

- ปรนนิบัติผิวหน้า นวดผ่อนคลายด้วยโปรแกรม Holistic Gold Facial Therapy ส่งเสริมการไหลเวียนของโลหิต และน้ำเหลือง กระตุ้นกล้ามเนื้อใบหน้า
- รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ ที่ห้องอาหาร สุขโวลเนส แอนด์ สปา รีสอร์ท



## Day 3

### เช้า

- ฟื้นฟูสุขภาพกาย-ใจ คั้นความสดชื่นให้ผิวพรรณ ด้วยโปรแกรมปรับพลังธาตุทั้ง 4 “Four Element Detox” เพื่อผิวพรรณที่เปล่งปลั่งมีชีวิตชีวา

### กลางวัน

- รับประทานอาหารไทย ที่ บลู เอเลเฟนท์ (บ้านพิทักษ์ชินประชา) ภูเก็ต
- เยือนชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต สัมผัสความหลากหลายของผู้คน ทั้งพื้นเพทางเชื้อชาติ ประเพณี วิถีชีวิต ท่ามกลางสถาปัตยกรรมชิโนโปรตุกีส พร้อมชิมอาหารว่าง และขนมพื้นเมืองภูเก็ต

### บ่าย

- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **660** USD/คน

(ขั้นต่ำ 4 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Thailand Journeys

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 1809 6768







# ปลดล็อกประตูสู่ภาคใต้ ด้วย พลังธรรมชาติแห่งท้องทะเล

ก้าวข้ามเข้าสู่ประตูแห่งภาคใต้ สัมผัสบรรยากาศ  
ความหลากหลายของทรัพยากรธรรมชาติ  
ทางการท่องเที่ยวจังหวัดชุมพร เสพความงาม  
ของท้องทะเล หมู่เกาะ ภูเขา และวิถีชีวิตชุมชน  
อันเรียบง่ายของชาวประมงริมฝั่ง ลิ้มรสอาหารทะเลสด  
ของท้องถิ่น พักผ่อนและบำบัดจิตใจด้วยพลัง  
ธรรมชาติจากท้องทะเล (Ocean Therapy)



Pari Spa





## ปลดล็อกประตูสู่ภาคใต้ ด้วยพลังธรรมชาติแห่งท้องทะเล *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- เดินทางถึงจังหวัดชุมพร แวะเขามัทรี จุดชมวิว 360 องศา บนยอดเขาที่สามารถมองเห็นเกาะน้อยใหญ่ และวิวทิวทัศน์ปากน้ำชุมพร พร้อมสักการะองค์เจ้าแม่กวนอิม หรือพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร ปางมหาราชลีลา
- เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ ชุมพร เรียนรู้ประวัติศาสตร์ของจังหวัดชุมพร ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ซึ่งจัดแสดงแบ่งออกเป็น 8 ภาคส่วนสำคัญ ได้แก่
  1. ชุมพรวันนี้
  2. สมัยก่อนประวัติศาสตร์ของชุมพร
  3. พัฒนาการแรกเริ่มประวัติศาสตร์

4. ประวัติศาสตร์เมืองชุมพร
5. ชุมพรกับสงครามโลกครั้งที่ 2 และวีรกรรมของยุวชนทหาร
6. ชุมพรกับการเป็นเมืองเส้นทางผ่านของพายุไต้ฝุ่น
7. ธรรมชาติวิทยาและมรดกดีเด่นของจังหวัดชุมพร
8. พลเรือเอก พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์

#### เย็น

- เข้าที่พัก Tusita Wellness Resort สนุกกับกิจกรรมในรีสอร์ท ได้แก่ พายคายัค ปั่นจักรยาน
- รับประทานอาหารค่ำ ที่ห้องอาหาร Murraya ด้วยการรังสรรค์เมนูเพื่อสุขภาพ
- พักผ่อนตามอัธยาศัย

#### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูเพื่อสุขภาพ ที่ร้าน New Healthy Cafe
- แวะสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำจังหวัดชุมพร วัดเจ้าฟ้าศาลาลอย กรมหลวงชุมพรพระบรมธาตุสวี และวัดทุ่งเขียด





## Day 2

### เช้า

- ออกกำลังกายยามเช้า ตามแบบภูมิปัญญาไทย Thai Hermit Dutton Exercise กับกายบริหาร ท่าฤๅษีดัดตน ดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยการฝึกกายและจิต ก่อเกิดพลังแห่งชีวิตช่วยบำบัดรักษาโรค ฟื้นฟูสมรรถภาพ และส่งเสริมสุขภาพ
- รับประทานอาหารเช้า ที่ห้องอาหาร Murraya
- เดินทางขึ้นเรือเพื่อออกทริปดำน้ำตื้น สัมผัสความสวยงามของท้องทะเลชุมพร กับเกาะแก่งต่าง ๆ เช่น เกาะร้านไก่ เกาะร้านเป็ด เกาะไข่ เป็นต้น

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน อาหารทะเลสด ๆ บนเกาะยอดพร้อมเมนูเพื่อสุขภาพ
- ชมปะการังเกาะเวียง แหล่งท่องเที่ยวทางทะเล สวรรค์ของนักดำน้ำ
- สักการะพระพุทธรูปปางห้ามสมุทร ณ วัดเขาเจดีย์

### เย็น

- เข้าที่พัก ชุมพร คาบาน่า รีสอร์ท
- รับประทานอาหารเช้า ที่ร้านอาหาร ยักษ์ กะ โจน อิมมอร์ชัลไปกับอาหารจากธรรมชาติที่ปลูกเอง ไร่สารเคมี ผักผลไม้จากเครือข่ายเกษตรกรธรรมชาติ และปลาทะเลจากประมงพื้นบ้าน สด สะอาด ด้วยวัตถุดิบคุณภาพจากธรรมชาติแท้
- พักผ่อนตามอัธยาศัย

## Day 3

### เช้า

- Morning Activity กิจกรรมยามเช้า เยี่ยมชมตลาดและวิถีหมู่บ้านชาวประมง พร้อมเชฟผู้เชี่ยวชาญ เรียนรู้การคัดสรรวัตถุดิบท้องถิ่นสด ๆ จากท้องทะเล
- รับประทานอาหารเช้า ณ ร้านอาหาร ยักษ์ กะ โจน
- ขึ้นเรือเดินทางออกทริปดำน้ำตื้น เติมอิมม์กับความงดงามของทรัพยากรธรรมชาติทางทะเลบนเกาะต่าง ๆ เช่น เกาะง่ามใหญ่ เกาะง่ามน้อย เกาะหลักง่าม ฯลฯ

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เซตอาหารกล่องสุดพิเศษ โดยร้านอาหาร ยักษ์ กะ โจน
- เยี่ยมชมศูนย์รักษาสีกรรมธรรมชาติเพลีน โรงเรียนธรรมชาติที่จะนำท่านไปสัมผัสวิถีแห่งการพึ่งตนเองที่ยั่งยืน โดยชุมพร คาบาน่า รีสอร์ท
- เยี่ยมชมธนาคารปู และร่วมกิจกรรมปล่อยลูกปูคืนสู่ท้องทะเล
- รับประทานอาหารว่าง

### เย็น

- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **900** USD/คน

(ขั้นต่ำ 10 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Udachi  
เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 5245 2458



# วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยว ชุมชนศิลาเพชร จังหวัดน่าน

ประสบการณ์ใหม่ในเมืองเล็ก ซึ่งซ่อนตัวอยู่  
ในหุบเขา ท่ามกลางสายหมอกและธรรมชาติแวดล้อม  
ที่ยังคงความบริสุทธิ์ เขียวขจี ผู้คนใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์  
เพลิดเพลินเที่ยวชมฟาร์มผักออร์แกนิก อร่อยกับอาหาร  
พื้นบ้านเมนูสุขภาพ From Farm to Table  
เรียนรู้อารยธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นเชิงสุขภาพ  
เอ็ดออร์่อยไปกับอาหารพื้นถิ่นรสชาติดั้งเดิมกับเมนูไฮไลท์  
ควบคุมแคลอรี ลดแป้ง ลดน้ำตาล  
เรียนรู้วิถีชาวน่านจากชุมชนศิลาเพชร  
เวิร์กช็อปอาหารพื้นเมืองจากเครื่องปรุง  
พืชสมุนไพรท้องถิ่น



## วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยวชุมชนศิลาเพชร จังหวัดน่าน *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- คณะพร้อมกันที่สนามบิน
- ออกเดินทางจากกรุงเทพฯ ถึงจังหวัดน่าน ดินแดนแห่งอารยธรรม และภูมิปัญญาเชิงสุขภาพท้องถิ่น รับประทานอาหารเช้าเมนูเพื่อสุขภาพ ณ บ้านตะวันฟาร์ม กับคอนเซปต์อาหารเช้าจากวัตถุดิบออร์แกนิกที่เก็บสด ๆ จากฟาร์ม คอบคุมโภชนาการและเคลอร์ด้วยการลดแป้งและน้ำตาล สำหรับผู้ที่ต้องการเผาผลาญไขมันเดิม แนะนำดื่มกาแฟดำ หรือชาที่ไม่มีน้ำตาลเท่านั้น แต่ไม่ควรงดอาหารเกิน 16 ชั่วโมง

#### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูพื้นเมืองเพื่อสุขภาพ รสชาติดั้งเดิม และใช้เครื่องปรุงจากสมุนไพรท้องถิ่น ที่ร้านอาหารถิ่น

#### บ่าย

- ฟ่อนคลายความเหนื่อยล้า นวดด้วยการบำบัดแบบฉบับน่านล้านนา

#### เย็น

- รับประทานอาหารเย็น เมนูเพื่อสุขภาพ ณ ฟาร์มเห็ดบ้านหัวน้ำ ด้วยคอนเซปต์อาหารเย็นเน้นรับประทานโปรตีนและผักผลไม้ ลดแป้งและน้ำตาล งดรับประทานหลัง 18.00 น. เพื่อเป็นการเริ่ม Intermittent Fasting ให้ร่างกายเผาผลาญไขมันของวัน และเผาผลาญไขมันสะสมเดิม ใช้เวลา 12-16 ชม. ขึ้นอยู่กับบุคคล
- เข้าที่พัก Cocoa Valley Resort

## Day 2

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า และเช็กเอาท์
- กิจกรรมเก็บผลไม้จากสวน อาทิ แก้วมังกร โกโก้ ลำไย ฝรั่ง เงาะ ฯลฯ
- เวิร์กช็อปทำอาหารเหนือพื้นบ้านด้วยวัตถุดิบ “มะแขว่น” ที่ชุมชนศิลาเพชร

### กลางวัน

- รับประทานอาหารเช้าพื้นบ้านตามวิถีชาวน่าน ที่ชุมชนศิลาเพชร

### บ่าย

- เดินทางออกจากจังหวัดน่าน

### เย็น

- เดินทางถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

2 วัน 1 คืน

ราคา **400** USD/คน

(ขั้นต่ำ 6 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ เพนกวิน ฤ พลาย

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 9 9119 9966, (+66) 6 5446 7414





# ชั่วโมงแห่งการบำบัด ที่ภูเก็ต

เรียนรู้วัฒนธรรมในย่านชุมชนเมืองเก่า เดินเล่น  
ชอป ซิม ซิล ลิ้มรสอาหารถิ่นเมนูสุขภาพ  
และไม่พลาดอิมพอร์ตของทะเลสดใหม่ สนุกกับ  
กิจกรรมถ่ายรูปสวยในชุดพื้นเมืองบาบ๋าหย้า  
หรือเลือกเรียนรู้การทำอาหารแนวโภชนเภสัช  
(Nutraceutical) จากเชฟดังร้าน Blue Elephant  
กับสารพัดเมนูอาหารบำรุงสุขภาพและต้านโควิด-19  
พร้อมเข้าคอร์สโปรแกรมสปาบำบัดดีท็อกซ์  
ปรับสมดุลร่างกายในวันพักผ่อน  
แสนสบายอย่างมีความสุข





## ชั่วโมงแห่งการบำบัด ที่ภูเก็ต

### *Itinerary*



### Day 1

---

#### เช้า

- รับที่สนามบิน หรือจุดนัดพบในเมืองภูเก็ต
  - A : Checkup Program at Thanyapura Health & Sports Resort
  - B : Checkup Program at TheLifeCo Detox and Wellness Center

#### กลางวัน

- A : รับประทานอาหารกลางวัน เมนูเพื่อสุขภาพ ที่ DiVine Restaurant at Thanyapura Health & Sports Resort
- B : รับประทานอาหารกลางวัน เมนูเพื่อสุขภาพ ที่ TheLifeCo

#### บ่าย

- เช็กอินรีสอร์ทที่เข้าพัก
- พักผ่อนตามอริยาศัย หรือทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพในรีสอร์ท

#### เย็น

- พักผ่อนตามอริยาศัย





## Day 2

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า
- พักผ่อนตามอัธยาศัย ทำโปรแกรมเพื่อสุขภาพ สปาในรีสอร์ทที่พัก พร้อมรับประทานอาหารกลางวัน หรือเลือกทำกิจกรรม Day Tour

A : Yacht กิจกรรมทางทะเล พร้อมรับประทานอาหารกลางวันเมนูสุขภาพบนเรือ

B : Speed Boat กิจกรรมทางทะเล และอาหารกลางวันตามแต่ละโปรแกรมที่เลือกลงเกาะ

C : กิจกรรมศึกษารธรรมชาติ ป่าโกงกาง เรียนรู้ระบบนิเวศแหล่งวัดฤดูดับและอาหารทางทะเล รับประทานอาหารกลางวัน ที่แพบังหมุด

D : กิจกรรมบนบก Hanuman World และ รับประทานอาหารกลางวัน ที่ห้องอาหาร Tree Monkeys

### เย็น

- รับประทานอาหารเย็นเมนูสุขภาพ ณ รีสอร์ทที่พัก



## Day 3

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า
- เรียนรู้การทำอาหารไทย เมนูสุขภาพ ที่ Blue Elephant Cooking Class

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอาหาร Blue Elephant

### บ่าย

- แต่งกายชุดบาบ้าย่าหยา จิบกาแฟ ชมเมืองเก่าฟังเรื่องเล่าชิมอาหารท้องถิ่นชุมชนเมืองเก่าภูเก็ต เดินถ่ายรูปสวย ที่ตลาดใหญ่
- เดินทางกลับสู่สนามบินภูเก็ต หรือที่พักในพื้นที่ จังหวัดภูเก็ต



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **600** USD/คน

(ขั้นต่ำ 15 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Felix Travel  
เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 2154 1456







## ชุมชนลีเล็ดนำเที่ยวเพื่อการ อนุรักษ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

---

ประทับใจในความงดงามของท้องทะเลฝั่งอ่าวไทย  
เยือนชุมชนลีเล็ด และชุมชนบางใบไม้ เรียนรู้วิถีชีวิต  
ชาวประมงพื้นบ้าน นั่งเรือชมความอุดมสมบูรณ์  
ของป่าชายเลน ซึ่งได้รับการขนานนามว่า  
“แอมะซอนเมืองไทย” และร่วมเป็นส่วนหนึ่งใน  
การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมกับกิจกรรมย่ำโคลน  
ร่วมปลูกต้นโกงกาง ตื่นตาตื่นใจไปกับหิ่งห้อย  
นับล้านตัวส่องแสงวิบวับในยามค่ำคืน



## ชุมชนสีเล็ดนำเที่ยวเพื่อการอนุรักษ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- เดินทางถึง “ชุมชนสีเล็ดนำเที่ยว เพื่อการอนุรักษ์”

#### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวันรสเด็ดแบบฉบับของสีเล็ด กับเมนูอาหาร ปักซี่ใต้พื้นบ้าน

#### บ่าย

- เรียนรู้วิถีชีวิตชาวประมงพื้นบ้าน สัมผัส “ป่าแอมะซอนแห่งเมืองไทย”
- ซอปปิงสินค้าพื้นบ้านขายดี อาทิ กะปิสีเล็ด
- ชมบ้านจาก และสวนมะพร้าว
- นั่งเรือชมบรรยากาศอันอุดมสมบูรณ์ของป่าชายเลนพื้นที่ใหญ่ ที่ขนาดตัวเพิ่มขึ้นทุกปี จนเรียกขานกันว่า “ป่ารุกทะเล”
- ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์ พื้นฟูฟื้นป่าแอมะซอนเมืองไทย ย่ำเท้าลงไปในทะเล ร่วมแรงร่วมใจลงมือปลูกต้นโกงกาง คนละต้นสองต้น





## Day 2



### เย็น

- รับประทานอาหารเย็นด้วยเมนูท้องถิ่นรสเด็ดจากเชฟชุมชน อาทิ ปลากระบอกทอดขมิ้น น้ำพริกกะปิกุ้งสด เสริฟพร้อมผักจากสวน
- ดื่มด่ำบรรยากาศยามเย็น ชมพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า ดูนกนับแสนตัวบินกลับรังป่าชายเลน
- เช็กอินโรงแรม Navakitel Design Hotel หรือเทียบเท่า

### กลางวัน

- นั่งเรือชมหิ่งห้อยนับล้านตัว ส่องแสงวิบวับ สวยงาม ละลานตา
- อำลาชุมชนสี่เหล็ดน้ำเที่ยวเพื่อการอนุรักษ์

### เช้า

- จิบกาแฟและเครื่องดื่มยามเช้า โดยเลือกเช็กอินคาเฟ่สุดชิกที่มีอยู่หลากหลายสไตล์ เช่น ร้าน Vanilla Cafe & Bistro ร้าน Cafeteria ร้าน Day & Night Cafe Bar & Restaurant ร้าน Cher (ณอ) ฯลฯ
- เยือนชุมชนบางไผ่ไม้ นั่งเรือชมอันซีนอุโมงค์ต้นจาก สัมผัสวิถีชีวิตของชาวบ้าน แวะชอปปิ้งสินค้าท้องถิ่นส่งตรงมาจากแหล่งผลิตในชุมชน

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ซึ่งมีให้เลือกหลายร้าน เช่น ร้านอาหารท้องถิ่นชุมชนบางไผ่ไม้ ร้าน Lucky Restaurant ร้าน Day & Night Cafe Bar & Restaurant ร้าน Sky Hill ร้านยกเข่ง ร้านเล่าไอ้ว ฯลฯ
- อำลาชุมชนบางไผ่ไม้ด้วยความประทับใจ

### บ่าย

- ตะลอนเที่ยวรอบเมืองสุราษฎร์ธานี
- เยือนวัดสวนโมกขพลาราม จัดตั้งโดย พุทธศาสนิกชน
- ชอปปิ้งผ้าไหมพุ่มเรียง

### เย็น

- เดินทางกลับกรุงเทพมหานคร

### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

2 วัน 1 คืน

ราคา **235** USD/คน

(ขั้นต่ำ 6 คนขึ้นไป)

ราคานี้รวมค่าที่พัก + กิจกรรมในชุมชน + อาหารทุกมื้อตามโปรแกรม  
 ราคานี้ไม่รวมตั๋วเครื่องบิน และภาษีมูลค่าเพิ่ม  
 ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Bualuang Tour & Trading  
 เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 1565 5271







# วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยว เชิงอนุรักษ์ทุ่งห้วยเพ็ง จังหวัดกระบี่

---

ประทับใจตราตรึงอยู่ในความทรงจำไปอีกนาน  
กับทัศนียภาพความงดงามของท้องทะเล จังหวัด  
กระบี่ ซึ่งได้สมญานามว่า “มรกตแห่งอันดามัน”  
เยือนชุมชนบ้านทุ่งห้วยเพ็ง ล่องเรือเตาถ่านลัดเลาะ  
ไปตามลำคลองน้ำกร่อย ที่ซ่อนตัวอยู่ในป่าชายเลน  
ผืนใหญ่ เรียนรู้ระบบนิเวศ ฟังเสียงธรรมชาติขับกล่อม  
ไปพร้อมกับความเอร็ดอร่อยจากมือเช้า  
บนเรือลำน้อย ท่องตัวเมืองเก่าแก่กว่าร้อยปี  
ของเกาะลันตาปิดท้ายก่อนอำลา



## วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ทุ่งห้วยเพ็ง จังหวัดกระบี่ *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- เดินทางถึงจังหวัดกระบี่

#### กลางวัน

- พักรับประทานอาหารกลางวัน

#### บ่าย

- ล่องเรือสู่ท้องทะเลอันดามัน โดยมีจุดหมายปลายทางคือ เกาะลันตา
- พักผ่อนตามอรัญาศัย ณ ที่พักโรงแรมบนเกาะลันตา

#### เย็น

- รับประทานอาหารท้องถิ่น
- ชมทิวทัศน์บรรยากาศยามพระอาทิตย์ตกดิน วิถีทะเลแบบพาโนรามา







## Day 2

### เช้า

- เดินทางไปยัง “ชุมชนบ้านทุ่งห้วยเพ็ง” อําบอรุณรุ่ง ที่ทุ่งห้วยเพ็ง
- ล่อง “เรือเตาถ่าน” เรือแจวในอดีตที่ชาวบ้านใช้ขนถ่านไม้ ปัจจุบันได้รับการตกแต่งสวยงามสำหรับให้บริการนักท่องเที่ยว
- ดื่มด่ำสัมผัสบรรยากาศทิวทัศน์ท้องทะเลยามเช้า เอร็ดอร่อยกับเมนูอาหารเช้าแบบเบา ๆ อาทิ ข้าวต้มปลา ขนมพื้นเมือง ซาลําเพ็ง หรือกาแฟร้อน
- ลัดเลาะไปตามลำคลองน้ำกร่อย ซึ่งซ่อนตัวอยู่ในป่าชายเลนผืนใหญ่ เขียวชอุ่ม ฟังเสียงธรรมชาติขับขาน ชมสรรพสัตว์ออกมาเริ่มต้นชีวิตวันใหม่
- เที่ยวตลาดท่าเรือ สัมผัสวิถีชีวิตชาวเกาะ เลือกซื้อสินค้าท้องถิ่นเป็นที่ระลึก



### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ดำริบเมนูพื้นบ้านแห่งทุ่งห้วยเพ็ง เสิร์ฟในภาชนะจักสานท้องถิ่น

### บ่าย

- ร่ำลาชุมชนทุ่งห้วยเพ็ง
- สัมผัสบรรยากาศย่านเมืองเก่าลันตา ชุมชนเก่าแก่อายุกว่าร้อยปี ชมพิพิธภัณฑ์ชุมชนชาวเกาะลันตา สถาปัตยกรรมโบราณที่ก่อสร้างด้วยไม้ท้งหลัง จัดแสดงข้าวของเครื่องใช้ของผู้คนในอดีต สะท้อนวิถีชีวิต ภูมิปัญญา และวัฒนธรรมประเพณีดั้งเดิมของชาวเกาะลันตา



### เย็น

- เดินทางกลับกรุงเทพมหานคร



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **210** USD/คน

(ขั้นต่ำ 6 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Friday Trip

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 2 373 8008, (+66) 8 8008 2906-7







# ฟื้นฟูสุขภาพในรูปแบบของ Medical Wellness

---

ท่องเที่ยวฟื้นฟูสุขภาพในแบบ Medical Wellness บนเกาะสวรรค์แห่งการพักผ่อน เพื่อเติมเต็มคุณภาพชีวิต เรียนรู้วิถีชุมชนมะพร้าว สมบัติทางวัฒนธรรมของชาวเกาะสมุยที่เปี่ยมไปด้วยชีวิตชีวา ไร่รีตบำบัดร่างกายด้วยเมนูอาหารถิ่นเพื่อสุขภาพ ซึ่งอุดมไปด้วยพืชสมุนไพรไทยและผักออร์แกนิก เข้าคอร์สดีท็อกซ์สารพิษ ฟังเสียงคลื่นกระทบหาดทราย สัมผัสกลิ่นอายแห่งท้องทะเล มนต์เสน่ห์แห่งการพักผ่อนคลายความอ่อนล้าจากชีวิตประจำวันที่ยุ่งเหยิงวุ่นวาย



# ฟื้นฟูสุขภาพในรูปแบบของ Medical Wellness *Itinerary*

## Day 1

### เช้า

- เดินทางออกจากกรุงเทพฯ สู่เกาะสมุย
- แวะรับประทานอาหารเช้า ณ Cafe De Pier ร้านอาหารเพื่อสุขภาพชื่อดังบนเกาะสมุย (คอนเซ็ปต์อาหารเช้า ลดแป้งและน้ำตาล คอบคุมแคลอรี)

### สาย

- เดินทางสู่เกาะมัดสุม โดยเรือส่วนตัว ใช้เวลาประมาณ 20 นาที
- กิจกรรมปิกนิกและกาแฟ บนหาดทราย
- ถ่ายภาพกับน้องหมู ซึ่งเป็นไฮไลต์ของเกาะ

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวันบนหาดส่วนตัว ด้วยเมนูเพื่อสุขภาพ (เมนูอาหารกลางวันแบบง่าย ๆ ครบห้าหมู่ที่อุดมด้วยสมุนไพรไทย โดยเน้นให้พลังงานหลังจากทำกิจกรรม)

### บ่าย

- เดินทางกลับเกาะสมุย
- รับประทานอาหารเช้า ณ ร้านอาหารเสียบียงเล (อาหารท้องถิ่นรสเลิศจากวัตถุดิบคุณภาพของท้องถิ่น ปรุงรสชาติแบบท้องถิ่น)
- เช็กอินเข้าพัก ฟอนคลาย ด้วยธาราบำบัด กับกิจกรรมเพื่อสุขภาพแอโรบิกในน้ำ ลดความเหนื่อยล้าจากการเดินทาง





## Day 2

### เช้า

- กิจกรรมเพื่อสุขภาพ Emotional Healing ทำสมาธิและโยคะ
- รับประทานอาหารเช้า ที่โรงแรมที่พัก (คอนเซ็ปต์อาหารเช้า ลดแป้งและน้ำตาล ควบคุมแคลอรี สำหรับท่านที่ต้องการเพิ่มการเผาผลาญไขมันเดิม แนะนำให้ดื่มน้ำกาแฟดำ หรือชาที่ไม่มีน้ำตาลเท่านั้น แต่ไม่ควรงดอาหารเกิน 16 ชั่วโมง)

### สาย

- Therapy Detox นวดจัดสารพิษออกจากร่างกาย โดยศาสตร์สมุนไพรท้องถิ่น

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวันจากสวนออร์แกนิกสมุย ณ The Nature Samui (คอนเซ็ปต์อาหารกลางวัน จากฟาร์มออร์แกนิก ที่ปลูกผักและผลไม้เอง)

### บ่าย

- เรียนรู้วิถีชุมชนมะพร้าวเชิงสร้างสรรค์ และผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจากมะพร้าว อาทิ การผลิตน้ำมันมะพร้าว พร้อมกับเรียนรู้วิถีชีวิตดั้งเดิมของคนเกาะสมุย

### เย็น

- รับประทานอาหารเย็น เมนูสมุนไพรท้องถิ่น ณ คริวชาวบ้าน (เมนูอาหารเย็นเน้นโปรตีน ลดแป้งและน้ำตาล และงดรับประทานอาหารหลัง 18.00 น. เพื่อเริ่ม Intermittent Fasting ให้ร่างกายเผาผลาญไขมันประจำวันและไขมันสะสมเดิม ใช้เวลา 12-16 ชม. ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล)



## Day 3

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า เพื่อสุขภาพที่โรงแรม และเช็กเอาท์

### กลางวัน

- เดินทางกลับกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **455** USD/คน

(ขั้นต่ำ 6 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Felix Travel  
เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 8 2154 1456





# วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยว เขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี

---

เยือนอุบลราชธานี ดินแดนตะวันออกสุดของ  
ประเทศไทย สัมผัสเรียนรู้วัฒนธรรมอีสานและ  
เวียดนาม ผ่านกิจกรรมตามรอยผ้าทอมือ นุ่งซิ่น  
กินข้าวแกง รื่นเริงตามวิถีชุมชน ชมการแสดง  
รำตังหวาย และเต็นท์บาสโลบ ลิ้มรสชาติอาหารญวน  
ที่ร้านอินโดจีน ตื่นตาตื่นใจไปกับความงามของ  
วัดเรืองแสง ยลทิวทัศน์ริมแม่น้ำโขง





## วิสาหกิจชุมชนท่องเที่ยวเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี *Itinerary*

### Day 1

#### สาย

- ออกเดินทางจากตัวเมืองอุบลฯ มุ่งหน้าสู่ชุมชนท่องเที่ยวเขมราฐ สุ่มน้ำโขง โดยรถตู้ปรับอากาศ
- ต้อนรับสู่ดินแดนแห่งความเกษมสุข ด้วยผ้าคล้องคอผืนงาม พร้อมเติมความสดชื่นสู่ร่างกายด้วยน้ำหมากหวาน

#### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูท้องถิ่น

#### บ่าย

- กิจกรรม “ตามรอยผ้าทอมือสื่อความหมาย” เริ่มตั้งแต่การปลูกฝ้าย แปรรูปฝ้ายให้กลายเป็นเส้นด้าย มัดหมี่ ย้อมคราม หรือย้อมสีธรรมชาติอื่น ๆ จนกระทั่งดักทอออกมาเป็นผืนผ้าอันงดงาม
- ชื่นชมความงามของผืนผ้ามัดหมี่ลายต่าง ๆ ที่จัดแสดงไว้ สัมผัสความงามของลายเอกลักษณ์แห่งเขมราฐ “ลายนาคน้อย”
- บำบัดจิตใจด้วย Art Therapy เพื่อผ่อนคลายความเครียดสะสม เพิ่มโฟกัสภายในจิตใจ

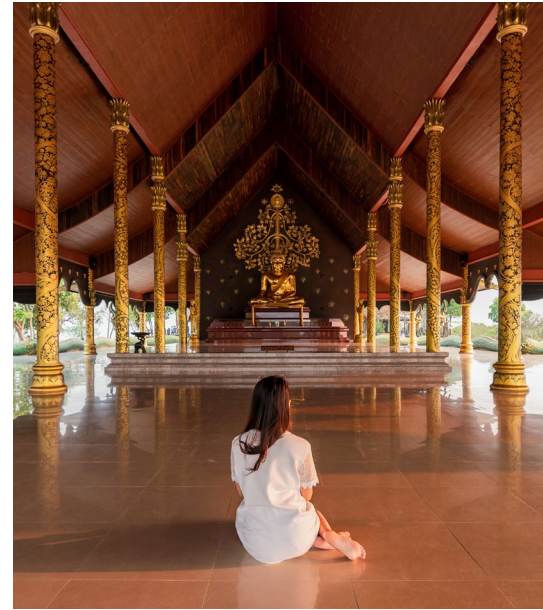
- บำรุงผิวพรรณจากสมุนไพรท้องถิ่นใกล้ตัว กิจกรรม “ทำสบู่หมากหวานนี้” ตัวช่วยดี ๆ ที่จะทำให้ผิวหน้าชุ่มชื้น ผิวกายพ่องใส
- ย้อนรอยอดีตโรงแรมแห่งแรกของเขมราฐ กับอาคารไม้โบราณสองชั้น ป้ายด้านหน้าสลักชื่อว่า “โรงแรมสุขสงวน” ชมนิทรรศการเล็ก ๆ ที่บอกเล่าเรื่องราวของโรงแรมในอดีต
- เยี่ยมชมบ้านขุนบุรีประศาสน์ ลักษณะบ้านเป็นไม้โบราณยกใต้ถุนสูง สัมผัสวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวเขมราฐ ผ่านการจัดแสดงข้าวของเครื่องใช้ดั้งเดิม
- ท่องเที่ยวไปตามถนนคนเดินเขมราฐภูธรธานี แวดล้อมด้วยบ้านเรือนโบราณสองฟากฝั่งที่งดงามด้วยสถาปัตยกรรมดั้งเดิม





## เย็น

- สัมผัสบรรยากาศอาหารเย็นริมโขง ด้วยเมนูอาหารพื้นบ้านตามตำรับที่ราบสูงดินแดนอีสาน ด้วยกิจกรรม “กินข้าวแลง อักแพงกัน” ด้วยเมนูสุขภาพที่ถูกออกแบบใหม่เพื่อผู้สูงวัย ลดปริมาณความเค็มและเค็ม เพิ่มสมุนไพรขมิ้น แต่คงความอร่อยดั้งเดิม
- ครั้นแควงไปกับการแสดงศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านจากชุมชน ในชุดรำตั้งหวาย และส่งท้ายความสนุกสนานไปกับลีลาการเต้นรำหมูตามแบบฉบับของคนลาว “เต้นบาสโลบ”
- เช็กอิน ที่ทอแสง โขงเจียม สปา รีสอร์ท ที่พักบรรยากาศสบาย ๆ ริมแม่น้ำโขง พร้อมเลือกใช้บริการสปาตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ภายใต้บรรยากาศแบบไทย ขอม และบาหลี
- ปรับสมดุลด้วยคลาสสมาธิยามค่ำคืน ที่วัดสิรินธรวรารามภูพร้าว วัดสวยเรืองแสง โดยครูทำสมาธิท้องถิ่น ผ่อนคลายกาย-ใจตามวิถีพุทธ



## Day 2

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ด้วยเมนูสุขภาพหลากหลาย ก่อนจะสนุกสนานกับกิจกรรมปั่นจักรยานริมโขง โดยมีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลความปลอดภัยสูงสุดแก่ผู้สูงวัย
- เพลิดเพลินไปกับกิจกรรม Color Therapy สีสันแห่งผ้ามัดย้อมที่ Cotton Village ฝึกสมาธิและผ่อนคลายกับกิจกรรมคลายเครียด พร้อมทำของฝาก DIY แสนประทับใจ
- เยี่ยมชมวัดบุงขี้เหล็ก โดดเด่นด้วยเจดีย์อริยมตไตรยรูปทรงสูงใหญ่ สวยงามแปลกตา ภายในวัดมีพระพุทธรูปปางมารวิชัยสีขาว 56 องค์ เรียงรายสวยงาม โดยทั้งหมดสร้างขึ้นจากการร่วมแรงร่วมใจของชาวบ้านบุงขี้เหล็ก และผู้เลื่อมใสศรัทธาในหลวงปู่จันทร์หอม สุภากรโร เจ้าอาวาส ผู้สืบสานวิทยาคมจากพระเถระจารย์แห่งราชอาณาจักรลาว

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้านอินโดจีน ร้านอาหารเวียดนามชื่อดัง ของเมืองอุบลฯ ซึ่งบ่งบอกถึงวัฒนธรรมการกินที่ได้รับอิทธิพลมาจากชาวเวียดนาม ซึ่งอพยพเข้ามายังประเทศไทย สมัยสงครามอินโดจีน โดยมีเมนูผักนานาชนิดที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และชะลอวัย



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

2 วัน 1 คืน

ราคา **290** USD/คน

(ขั้นต่ำ 6 คนขึ้นไป)

ราคานี้รวมค่าที่พัก + กิจกรรมในชุมชน + อาหารทุกมื้อตามโปรแกรม

ราคานี้ไม่รวมตั๋วเครื่องบิน และภาษีมูลค่าเพิ่ม

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Friday Trip

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 2 373 8008, (+66) 8 8008 2906-7





# Chiang Rai The Jungle Journey

---

ประสบการณ์ล้ำค่าเหนือสุดของแดนสยาม ศึกษา  
เรียนรู้วิถีชีวิตภูมิปัญญาของคนไทยจากอดีต  
สู่ปัจจุบัน สนุกกับกิจกรรมทดลองดำนา เดินป่า  
ชมชนชาวอาข่า นอนพักค้างคืนฟาร์มสเตย์  
พจญภัยบนสะพานเดินเรือนยอดไม้ที่มีความสูงกว่า  
40 เมตร และผ่อนคลายด้วยการทำสปาริมแม่น้ำกก





## Chiang Rai The Jungle Journey *Itinerary*

### Day 1

#### เช้า

- เดินทางถึงจังหวัดเชียงราย

#### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ณ AHSA FARMSTAY บ้านพักสไตล์เรือนไทย

#### บ่าย

- เรียนรู้วิถีชุมชนสัมผัสกลิ่นอายวิถีชีวิตอดีต ในบรรยากาศของสถาปัตยกรรมพื้นถิ่น
- เรียนรู้วิถีชีวิตคนไทยในสมัยอดีต ไม่ว่าจะเป็นการทำอาหาร การเกษตร และภูมิปัญญาในการสร้างบ้านตามแบบฉบับสถาปัตยกรรมพื้นถิ่นไทย
- ทดลองการดำนา
- อบสมุนไพรในสมุนไพร พอกหน้าด้วยสมุนไพร

#### เย็น

- สนุกกับกิจกรรม Cooking Class ทำอาหารพื้นถิ่น
- รับประทานอาหารเย็น ณ ที่พัก



## Day 2

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้าในฟาร์มสเตย์ที่พัก
- เดินป่าศึกษาธรรมชาติตามเส้นทาง ชุมชนบ้านสวนป่า หมู่บ้านชาวอาข่า ซึ่งโอบล้อมไปด้วยผืนป่าและขุนเขา อุดมสมบูรณ์ทางทรัพยากรธรรมชาติ มีน้ำตกในหมู่บ้านถึง 3 แห่ง

### กลางวัน

- เก็บวัตถุดิบและรับประทานอาหารกลางวันจากผืนป่า

### บ่าย

- ดื่มน้ำบรรยาอากาศแสนบริสุทธิ์ พร้อมจับชาพื้นเมืองและของว่างในแบบปิกนิกพักผ่อนในป่า
- ชมสวนการเกษตร ไร่สวนสมุนไพรของชาวบ้าน
- แวะถ่ายรูปกับวิวน้ำตกระหว่างทาง

### เย็น

- รับประทานอาหารเช้าแล้วเดินทางไปยังที่พัก เลอ เมอริเดียน เชียงราย รีสอร์ท



## Day 3

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ ฟาร์มสเตย์ที่พัก เช็กเอาท์ออกจากที่พัก
- เดินทางไป ภาวาศี สปา เพื่อผ่อนคลายท่ามกลางธรรมชาติริมแม่น้ำกก โดยนักบำบัดผู้เชี่ยวชาญที่พร้อมดูแลสุขภาพ รักษาสมดุลร่างกายฟื้นฟูความมีชีวิตชีวา และความสงบภายในให้คุณ ด้วยผลิตภัณฑ์สปาจากธรรมชาติและเทคนิคการนวดแบบผสมผสานตะวันออกและตะวันตก
- แวะ Sawanbondin Farm & Tea House รับประทานอาหารของ "ชา" ศาสตร์และศิลปะที่เต็มไปด้วยมนต์เสน่ห์แห่งเครื่องดื่ม

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ Chivit Thamma Da Coffee House แล้วเดินทางกลับ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **800** USD/คน

(ขั้นต่ำ 4 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Friday Trip

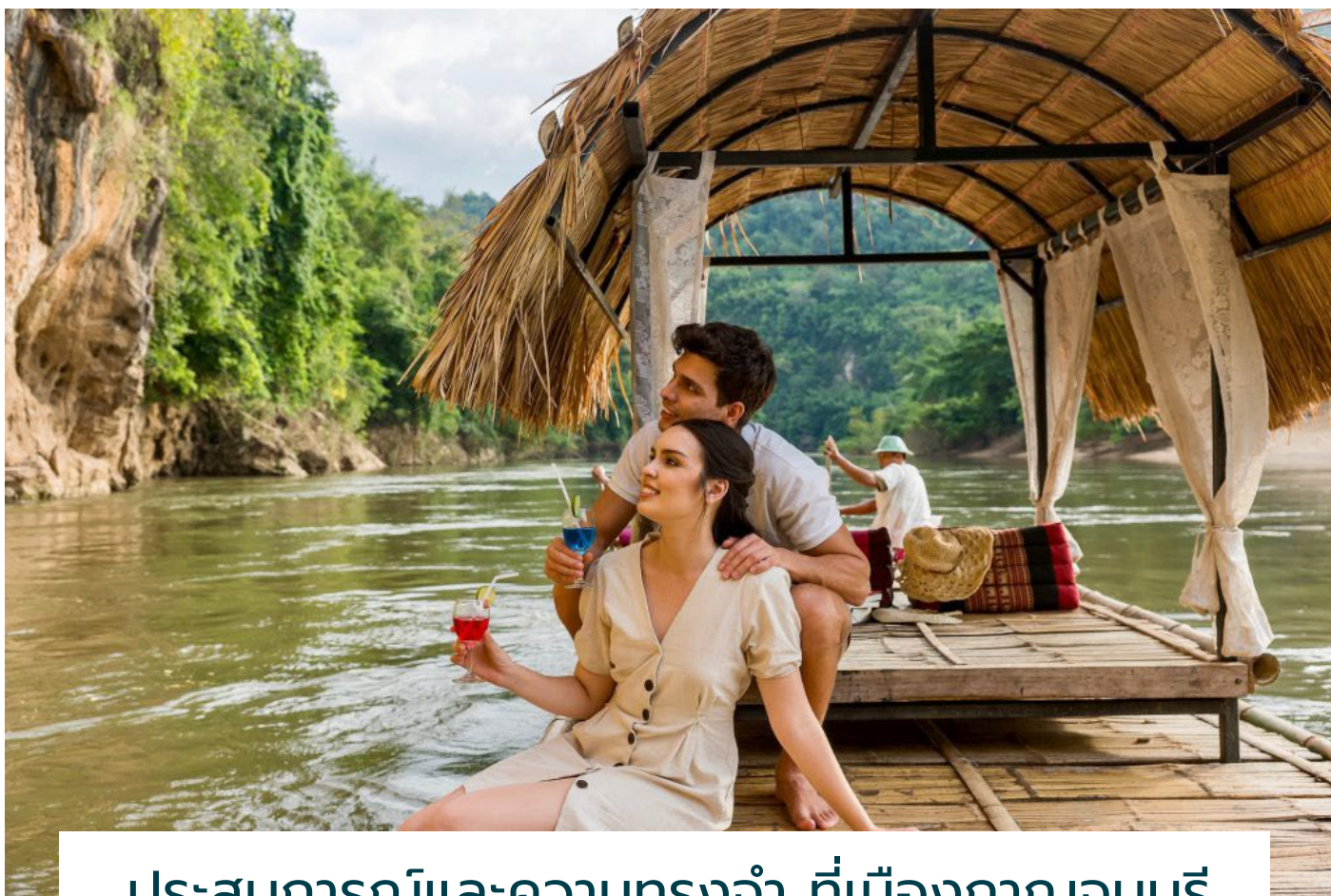
เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 2 373 8008, (+66) 8 8008 2906-7





# ประสบการณ์และความทรงจำ ที่เมืองกาญจนบุรี

เยือนเมืองแม่น้ำแคว เก็บเกี่ยวประสบการณ์  
ความทรงจำที่ดีกับการได้สัมผัสเรียนรู้ถึงวิถี  
ความเป็นอยู่ของชาวบ้าน รับประทานอาหาร  
แปลกใหม่ใช้ชีวิตเป็นความช่างจำเป็น ช่วยอาบน้ำ  
และให้อาหารช้างกลางป่า ผจญภัยโหนสลิงซิปไลน์  
ซึ่งทอดยาวเหนือทะเลสาบ ล่องแพ พายเรือคายัก  
แล้วไม่พลาดการนวดไทยเพื่อผ่อนคลาย



## ประสบการณ์และความทรงจำ ที่เมืองกาญจนบุรี *Itinerary*

### Day 1

#### กลางวัน

- เดินทางถึงจังหวัดกาญจนบุรี มุ่งหน้าไปยังชุมชนบ้านหนองขาว ต้อนรับนักท่องเที่ยวด้วยการแสดงรำเหย่ย พร้อมเสิร์ฟน้ำเมลอน เย็นชื่นใจของดีเมืองกาญฯ
- รับประทานอาหารกลางวัน จากฝีมือเชฟชุมชน

#### บ่าย

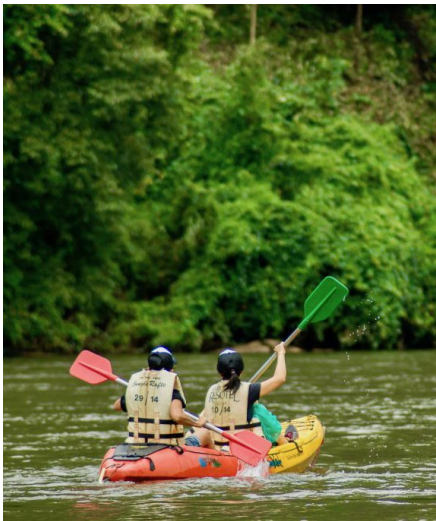
- ขึ้นรถอีแต่น เยี่ยมชมวิถีชีวิตของผู้คนในท้องถิ่น
- สักการะไหว้พระขอพร เสริมสิริมงคล ที่วัดหนองขาว
- ชมวิถีชีวิตท้องถิ่น เรียนรู้การทำขนมตาลสูตรโบราณ
- เรียนรู้วิถีการทำผ้าขาวม้าร้อยสี

#### เย็น

- รับประทานอาหารเย็น ที่ร้านอาหารคีรีมันตรา
- เช็กอินเข้าพัก ที่รีเวอร์แคว รีสอร์ท







## Day 2

### เช้า

- ตื่นเช้าตักบาตรรับบุญ ท่ามกลางบรรยากาศโอบล้อมไปด้วยธรรมชาติ
- รับประทานอาหารเช้า
- ออกเดินทางไปปางช้าง ไทรโยค สัมผัสวิถีชีวิต “ความช่างจำเป็น” เลี้ยงช้าง อาบน้ำช้าง ให้อาหารช้าง และ ชมธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ในอ้อมกอดของพื้นที่ป่าชุมชน

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้าน Balloon Delicious Paradise

### บ่าย

- กลับที่พัก เตรียมตัวสนุกกับกิจกรรมภาคบ่าย
- ล่องแพ หรือพายเรือแคนู
- ผ่อนคลายไปกับสปา นวดแผนไทย ณ ที่พัก

### เย็น

- รับประทานอาหารเย็น ที่รีสอร์ท อร่อยกับอาหารป่า เสริฟคู่กับไวน์พรีเมียม (OTOP)

## Day 3

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า แล้วเช็กเอาท์ออกจากรีสอร์ท
- สนุกไปกับกิจกรรมผจญภัย ทะยานผ่านผืนป่าโหนสลิงซิปไลน์ ซึ่งทอดยาวเหนือทะเลสาบ ที่ Tree Top Adventure Park

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้าน The Village Farm to Cafe
- สักการะพระเจดีย์ดงงามวัดท่าเสือ พร้อมแวะซื้อของฝาก ติดไม้ติดมือ

### บ่าย

- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **290** USD/คน

(ขั้นต่ำ 20 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Friday Trip

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 2 373 8008, (+66) 8 8008 2906-7

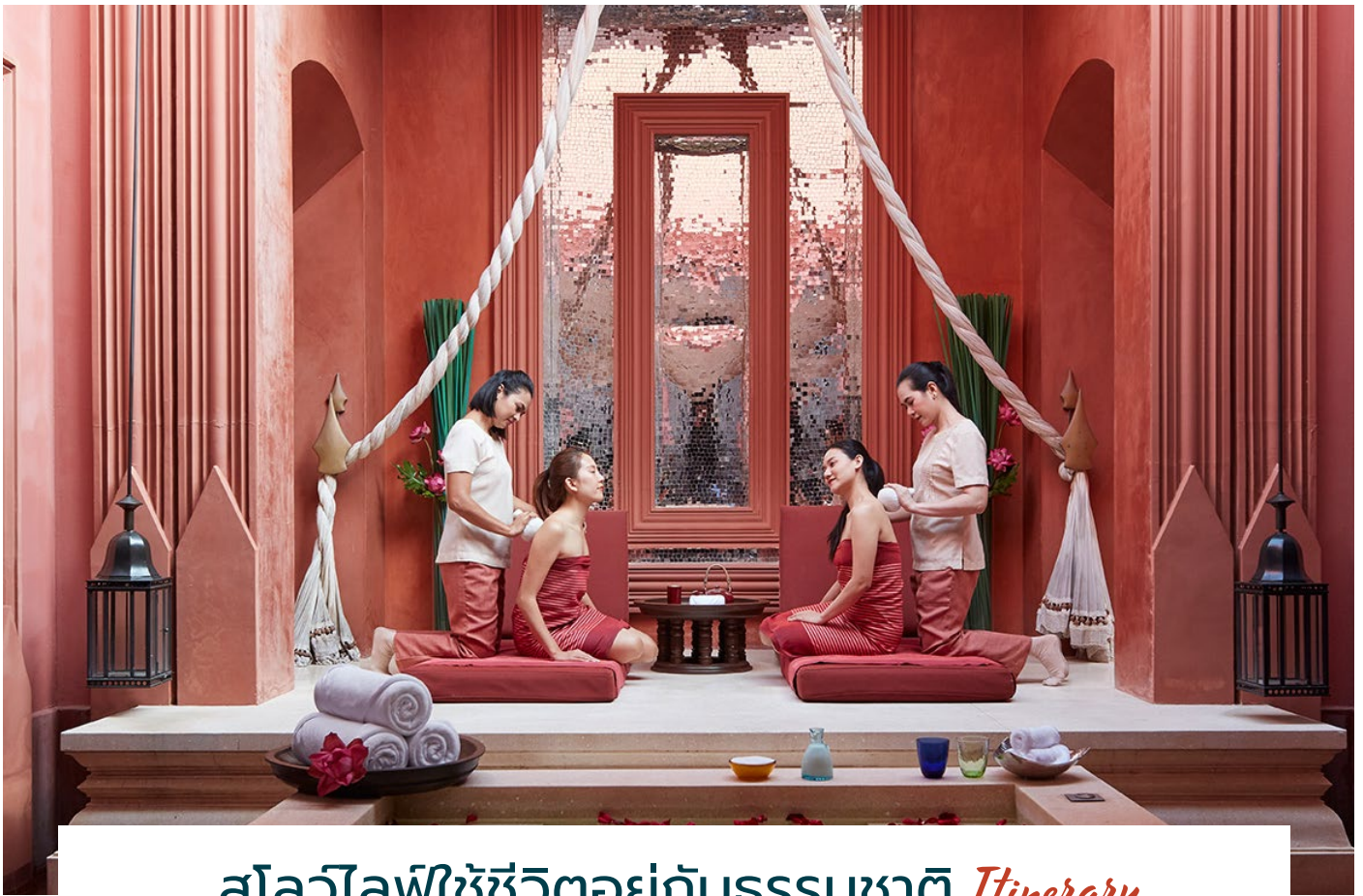




# สโลว์ไลฟ์ใช้ชีวิต อยู่กับธรรมชาติ

ใช้ชีวิตสโลว์ไลฟ์ในชุมชนเล็ก ๆ ที่สงบเงียบ  
กลางหุบเขาชายแดนไทย-เมียนมา ปลอดภัย  
ผ่อนคลาย เพลิดเพลินไปกับการจับกาแฟ  
โรบัสตาเครื่องดีมในท้องถิ่น รับประทานอาหาร  
พื้นบ้าน เล่นน้ำในลำธาร สนุกสนานกับกิจกรรม  
รอบกองไฟในบรรยากาศแคมป์ปิ้ง ปิ้งย่าง  
นอนหลับท่ามกลางดาวและเดือน





## สโลว์ไลฟ์ใช้ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ *Itinerary*

### Day 1

#### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้าน ยุงเกลือ ลิ้มรสอาหารทะเลสด
- ชมวิวนาเกลือในบรรยากาศร้านที่ดัดแปลงยุงเกลือเก่าที่เคยใช้เก็บเกลือมาเป็นร้านอาหาร เพื่อคงกลิ่นอายเดิม ๆ ของนาเกลือที่อยู่รายรอบ

#### บ่าย

- เช็กอิน ที่ THE BARAI Spa and Residential Suites หัวหิน
- พักผ่อนหย่อนใจ เลือกผ่อนคลายด้วยโปรแกรมสปา และทรีตเมนต์เพื่อสุขภาพ

#### เย็น

- รับประทานอาหารเย็น บรรยากาศสุดชิลริมทะเล





## Day 2

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า
- เยือนบ้านป่าหมาก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ชุมชนเล็ก ๆ ที่เงียบสงบ ซ่อนตัวอยู่กลางหุบเขาชายแดนไทย-เมียนมา มีสายน้ำไหลผ่านกลางหมู่บ้าน และอากาศที่บริสุทธิ์ เหมาะแก่การมา Social Detox
- จิบกาแฟโรบัสตา ขนมหวานตามฤดูกาล เช่น เค้กทุเรียนป่าละอู (GI) เมนูขนมหวานทำจากมะพร้าวกับสะแกที่ร้านโรบัสตาป่าข้างดาว
- ตะลุยชมสวนผลไม้ ณ ไร่ธารทิพย์

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวันสไตล์โลเคิล

### บ่าย

- แช่น้ำคลายความร้อน ที่ธารน้ำไหลชุมชนบ้านป่าหมาก ทำกิจกรรมทางน้ำ เช่น ห่วงยาง Tubing

### เย็น

- รับประทานอาหารเย็นปิ้งย่างในบรรยากาศเย็นสบาย
- กิจกรรมรอบกองไฟ ดูนก นานกางเต็นท์ ชุมชนบ้านป่าหมาก

## Day 3

### เช้า

- ออกกำลังกายยามเช้าด้วยอุปกรณ์ในท้องถิ่น เช่น ลูกหมาก ก้านหมาก เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ พร้อมสูดอากาศยามเช้าให้ผ่อนคลาย
- รับประทานอาหารเช้า เก็บสัมภาระ พร้อมอำลาชุมชนด้วยความประทับใจ

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ร้าน Chicken and Bee : Good Food and Organic Farm
- เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **499** USD/คน

(ขั้นต่ำ 8 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ เพนกวิน ภู พลาย

เบอร์โทรศัพท์ : (+66) 9 9119 9966, (+66) 6 5446 7414







# ผ่อนคลายในวิถีล้านนา เชียงใหม่

---

ฟื้นฟูสุขภาพ อบน้ำแร่แช่น้ำพุร้อน  
นวดบำบัดร่างกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
ควบคู่ไปพร้อมกับการรับประทานอาหารพื้นเมือง  
ปลอดสารพิษในบรรยากาศเมืองเก่าล้านนา ดื่มด่ำ  
ชมความงามทางศิลปะ ซึ่งสะท้อนอัตลักษณ์และ  
ศิลปวัฒนธรรมที่ต่างไปจากภาคอื่น ๆ





## ผ่อนคลายในวิถีล้านนาเชียงใหม่

### *Itinerary*

#### Day 1



#### เช้า

- เดินทางถึงสนามบินนานาชาติ เชียงใหม่ มุ่งหน้าสู่ชุมชนบ้านโป่งกวาด อำเภอสะเมิง ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที
- แวะไหว้พระที่วัดต้นตัน ที่มีโบสถ์อายุหลายร้อยปี ร่วมพิธีบายศรีสู่ขวัญต้อนรับโดยปราชญ์ชาวบ้าน
- แช่น้ำพุร้อนธรรมชาติ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อกับวิวธรรมชาติที่มีป่าไม้ล้อมรอบ เสิร์ฟชาสมุนไพรอุ่น ๆ เพื่อผ่อนคลายความเหนื่อยล้า

#### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวันพื้นเมือง ลิ้มรสความอร่อยจากชุมชน เสิร์ฟพร้อมชุดผักปลอดสารพิษจากสวนหลังบ้าน

#### บ่าย

- นวดบำบัดผสมผสาน ภูมิปัญญาล้านนา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในบรรยากาศสปา ลอยฟ้า ที่ป่านวิมาน จิบชา Afternoon Tea Set ที่เสิร์ฟชาผักเชียงดา (OTOP) คู่กับขนมพื้นเมืองหลังนวดเสร็จ

#### เย็น

- เช็กอินเข้าพัก ที่ป่านวิมาน เชียงใหม่ สปา รีสอร์ท
- รับประทานอาหารเย็น ที่ห้องอาหาร PANORAMA ของ รีสอร์ท





## Day 2

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า ณ รีสอร์ทที่พัก
- ออนเซ็นสไตล์ไทลื้อ ที่คุ้มสะเมิง Samoeng Center ฟ่อนคลาย ร่างกายก่อนไปเรียนรู้ศิลปะ วัฒนธรรม หัตถกรรมของไทย ทั้งรูปแบบเก่าและใหม่ ที่ Kalm Village ซึ่งนำเสนอเรื่องราว ภูมิปัญญาของไทยโดยนำมาประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตปัจจุบัน ได้อย่างร่วมสมัยและไม่น่าเบื่อ

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ที่ Moreganic Restaurant ร้านอาหาร มังสวิรัติที่รังสรรค์เมนูโดยใช้วัตถุดิบคุณภาพสูง เพื่อให้ได้เมนู สุขภาพอย่างแท้จริง

### บ่าย

- พั่นพู่ร่างกายและผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์แบบ กับแพ็คเกจ Fah Lanna Traveller's Retreat นวดกดจุดฝ่าเท้าแผนไทยและนวด น้ำมันอะโรมา ที่ Fah Lanna Spa สปาชั้นนำของเชียงใหม่ ที่โดดเด่น ด้วยอัตลักษณ์แห่งล้านนา
- แวะ Intangible ร้าน Non-Alcoholic Cocktail Bar แห่งเดียว ในเชียงใหม่ ที่คัดสรรวัตถุดิบทดแทนเหล้าจากรธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น ใบชา ข้าว หรือผลไม้ เสิร์ฟพร้อมกับความหมายและที่มาของ เครื่องดื่มแต่ละแก้ว
- รับประทานอาหารเย็น เช็กอินเข้าพัก ที่ Anantara Chiang Mai Resort



## Day 3

### เช้า

- รับประทานอาหารเช้า แล้ว เช็กเอาท์ออกจากโรงแรมที่พัก
- ซอปิง แวะซื้อของฝากที่ศูนย์ โอท็อป เชียงใหม่

### กลางวัน

- รับประทานอาหารกลางวัน ก่อนเดินทางกลับ



### ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา

3 วัน 2 คืน

ราคา **680** USD/คน

(ขั้นต่ำ 15 คนขึ้นไป)

ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ เพจหาเรื่องเที่ยว

[www.facebook.com/travelbymojoicity](http://www.facebook.com/travelbymojoicity)







# PEACE @ PHUKET, PHANG NGA, KRABI

---

ท้าทายและพัฒนาร่างกาย ตลอดจนจิตวิญญาณ  
เชื่อมต่อ เปลี่ยนแปลง เติมเต็ม มีส่วนร่วมในเชิงบวก  
กับผู้คน วัฒนธรรม และธรรมชาติ ผ่านกิจกรรม  
“PEACE”

- **Purpose** : สร้างเป้าหมายในแต่ละวันของการเดินทางให้ชัดเจน
- **Engagement** : เรียนรู้เรื่องราวจากเรื่องเล่าและการลงมือทำ ผ่าน 3 อา : อาหาร อาคาร ทัศนียภาพ
- **Accomplishment** : ดำน้ำชื่นชมความงามของโลกใต้ทะเล พายเรือคายัก ชมป่าโกงกาง
- **Change** : ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ ปลูกป่าโกงกาง ปล่อยลูกปูม้า ขยายพันธุ์สัตว์น้ำ
- **Equilibrium** : Signature Day Spa at Wellness Resort สร้างความสมดุล ส่งเสริมสุขภาวะจิตใจและร่างกาย



## PEACE @ PHUKET, PHANG NGA, KRABI

### *Itinerary*

## Day 1

### เช้า

- รับคณะจากรีสอร์ทที่เข้าพัก หรือสนามบินนานาชาติภูเก็ต เพื่อเดินทางท่องเที่ยวเรียนรู้วิถีชีวิตท้องถิ่น ณ ชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต
- สัมผัสวิถีวัฒนธรรม รับรู้เรื่องราวของพื้นผ้าและความหลังผ่านวัฒนธรรมแห่งอาหารณเมืองภูเก็ต พร้อมใส่ชุดบาบ้าย่าหย่า
- ชมพิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว หรือ Woo Gallery หรือ พิพิธภัณฑ์เพอรานากันนิทัศน์
- สัมผัสเรื่องราวแห่งตำนานขนมพื้นบ้าน ชิมรสปุ้นเตโก้ย ในบรรยากาศอาคารตึกเก่า เต็มจุ๊ของขุนนิเทศจีนารักษ์ (i46)
- สัมผัสชีวิตปุดชนดั้งเดิม ณ บ้านผู้อาวุโส อาอี๋ โป้เต็ง
- ไหว้พระขอพรที่ฮ้างแสงธรรม ศาลเจ้าร่วม 120 ปี คู่เมืองทุ่งคา
- ถ่ายรูปอาคารชิโนโปรตุกีส เดินชมย่านการค้าเก่าแก่หาดใหญ่ (ถนนกลาง) ห้างสรรพสินค้าของเมืองแต่เก่าก่อน
- ลัดเลาะชอยรมณีย์ อดีตรมณีย์สถานยุคเหมืองแร่ ชมศิลปะร่วมสมัยกับภาพสตรีตอาร์ต
- ชมวิธีการตีเหล็ก ร่วมอนุรักษ์อาชีพตีเหล็ก ที่เมื่อครั้งอดีตกาลเคยรุ่งโรจน์ย่านถนนตีบุก

### กลางวัน

- เข้าครัวบาบ้าย่ากับเมนูเลี้ยงเชื้อหมี่ผัดดอกเกี้ยน ต้นตำรับเมืองทุ่งคา ณ บ้านเลขที่ 92
- รับประทานอาหารกลางวัน เมนูหมี่ผัดดอกเกี้ยน ข้าวหมกไก่ ขนมจีน ไอ้เอ๋ว
- อีสะระฮอปปิ๊งบนถนนหาดใหญ่ หรือรับประทานขนมหวานที่ผสมผสานความเป็นเอกลักษณ์ของภูเก็ตร่วมสมัย ที่ร้าน Torry's Ice Cream
- เดินทางกลับรีสอร์ทที่พัก

### เย็น

- อีสะระ ณ รีสอร์ทที่พัก ทำกิจกรรม Spa & Massage และรับประทานอาหารเย็น (กรุณาจองล่วงหน้า)



## ตัวเลือกที่พักและโปรแกรม Spa & Massage ณ รีสอร์ทที่พัก จังหวัดภูเก็ต

### 1. โรงแรม 5 ดาว : Sala Phuket Mai Khao Beach Resort

กรีตเมนต์ใช้ผลิตภัณฑ์ของ Pevonia Botanica มีสารสกัดจากพืชธรรมชาติ 100% และน้ำมันหอมระเหยบริสุทธิ์ ขจัดสารพิษและเติมพลังให้ผิว ทำให้รู้สึกสดชื่น มีชีวิตชีวา และดูเปล่งปลั่ง

- กิจกรรมในที่พัก ได้แก่ Thai Boxing, Private Charter, Cooking Class, Yoga by the Beach
- โปรแกรมสปาแนะนำ
  - Sala Signature
  - Essence of Luk Pra Kob

### 2. โรงแรม 4 ดาว : Suuko Wellness & Spa Resort

กรีตเมนต์และโปรแกรมเพื่อสุขภาพแบบไทยแท้และเป็นธรรมชาติ ด้วยเทคนิคการนวดแบบพิเศษของ Suuko เพื่อปลดล็อกการไหลเวียนของปราณ และน้ำมันนวดอะโรมาเทอราพีที่เป็นเอกลักษณ์

- ตัวอย่างโปรแกรมสุขภาพและสปา
  - Body Balance Package
  - Aromatherapy Revitalizing & Age-Defying
  - Traditional Muscle Recovery Program
  - Five Elements Thai Detox Program
  - Noble Gold Traditional Wellness for Beauty & Vitality Program
- กิจกรรมอื่น ๆ
  - เรียนนวดจากหมอนวดมืออาชีพ
  - ฤๅษีดัดตน
  - เรียนทำอาหารไทย





## Day 2

### เช้า

- ออกเดินทางสู่จังหวัดพังงา
- ชมโบสถ์ไม้สักริมทะเลแห่งเดียวในภาคใต้ที่สวยงามแปลกตา ณ วัดท่าไทร จังหวัดพังงา (Spiritual Wellness)
- เดินทางถึงศูนย์การเรียนรู้ ชุมชนบ้านท่าดินแดง แหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่มีกิจกรรมท่องเที่ยวระบบนิเวศ (Sustainable Wellness)
- ชมแปลงปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ ชิมสลัดผักสด เรียนรู้เคล็ดลับวิธีการบริหารจัดการน้ำกับการเกษตร (Wellness Agro Tourism)
- ชมอนุสรณ์เหมืองแร่หมื่นล้าน อดีตซึ่งเคยเฟื่องฟูสร้างรายได้ให้กับผู้คนในชุมชนและจังหวัดพังงาได้อย่างมหาศาล จนเป็นที่มาของชื่อ “เหมืองแร่หมื่นล้าน” ชมวิธีการร่อนแร่แบบโบราณ ทดลองร่อนแร่ดีบุกกับชาวบ้าน (Cultural Wellness)
- พายเรือคายัก ชมป่าโกงกางและวิถีชีวิตชาวประมงในเส้นทางที่สวยงามที่สุด ระยะทางราว 5 กม. (Eco-Adventure Wellness)

### กลางวัน

- เรียนรู้วิถีชีวิตท้องถิ่นและอาหารเด่นประจำชุมชน รับประทานอาหารกลางวันที่ปรุงโดยชาวชุมชนบ้านท่าดินแดง (Wellness Agro Tourism)
- ล่องเรือหัวโทง เรือออกทะเลพื้นบ้านของพังงา ชมความงามของเขาน้ำยัก และชายหาดที่สวยงามด้วยเม็ดทรายสีขาวบริสุทธิ์ตัดกับน้ำทะเลสีเทอร์ควอยซ์ (Eco Adventure Wellness)
- สนุกกับกิจกรรมปล่อยลูกปูม้า ลูกกุ้ง ลูกปลา ขยายพันธุ์สัตว์น้ำให้กับชุมชน หรือปลูกป่าโกงกางเพิ่มพื้นที่ป่าชายเลน ป้องกันการกัดเซาะหน้าดินและรักษาระบบนิเวศ (Volunteer Wellness Retreats)

- สรุปรื่องราวที่ได้เรียนรู้ และเรื่องราวความเป็นมาของชุมชนบ้านท่าดินแดง
- หาซื้อของฝาก ของที่ระลึกจากชุมชน ก่อนกลับที่พัก

### เย็น

- รับประทานอาหารเย็น ณ ร้านอาหารที่ได้รางวัลมิชลิน หรือ รีสอร์ทที่พัก

### ร้านอาหารแนะนำ

ร้านอาหารตากววย :

ร้านอาหารรสชาตอร่อย วัตถุดิบท้องถิ่น สด สะอาด เมนูหลากหลาย หารับประทานยากแล้วแต่ฤดูกาล ได้รับรางวัลมิชลิน บิบ ภูเก็ต

### ตัวเลือกที่พักและโปรแกรม Spa & Massage ณ รีสอร์ทที่พักจังหวัดภูเก็ต

โรงแรม 5 ดาว : Sala Phuket Mai Khao Beach Resort

โรงแรม 4 ดาว : Suuko Wellness & Spa Resort

# Day 3

## เช้า

- ต้อนรับคณะ ณ รีสอร์ทที่พัก
- พบกันที่จุดนัดพบ บริการเครื่องดื่ม ชา น้ำผลไม้ อาหารว่าง และรับฟังกำหนดการของวัน
- ออกเดินทางสู่เกาะไหลน ผ่อนคลายและทำกิจกรรมริมหาด ได้แก่ บานาน่าโบ๊ต พาราเซลลิ่ง ดำน้ำลึก (มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติม)
- ล่องเรือออกไปยังจุดดำน้ำดูปะการัง ที่เกาะไม้ท่อน
- นั่งเรือต่อไปยังเกาะกรีน หนึ่งในจุดไฮไลท์สำหรับการดำน้ำ ดูปะการัง และดูสัตว์ใต้ทะเล (ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศและน้ำขึ้นน้ำลง)

## กลางวัน

- ผ่อนคลายเดินเล่นบนเกาะพีพีตอน รับประทานอาหารเที่ยง ว่ายน้ำ อาบแดด ชมทัศนียภาพอันสวยงามที่อ่าวตันไทรและอ่าวโลละดาลัม หรือเดินชอปปีง ที่พีพี ชอปปีง สตรีต

- เที่ยวชม เกาะพีพีเล ชั้นชม ทัศนียภาพอันงดงาม และเก็บ ภาพประทับใจที่อ่าวโลละดาลัม อ่าวปีละ และถ้ำไวกิ้ง
- เดินทางออกจากเกาะพีพีเล ชั้นชมธรรมชาติ ที่เกาะนาน

## เย็น

- เดินทางกลับถึงท่าเรือ และส่งท่านสู่สนามบิน จังหวัดภูเก็ต หรือเดินทาง กลับยังที่พัก รับประทานอาหาร และพักผ่อน ณ รีสอร์ทที่พัก

## ร้านอาหารแนะนำ

ร้านกันเองแอกเพียร์

## ราคาแพ็คเกจ/ระยะเวลา



### Optional A :

รวมค่าที่พัก ไม่รวมค่าสปา แพ็คเกจ (เลือกโปรแกรมและชำระ ณ วันเดินทาง)

ราคาแพ็คเกจ **690 USD**/คน (ขั้นต่ำ 2 คนขึ้นไป)

ระยะเวลา : 3 วัน 2 คืน

### Optional B :

ราคาแพ็คเกจทัวร์ รวมกิจกรรม และรถรับส่งที่พักร Privete/Join ไม่รวมค่าที่พักและสปาแพ็คเกจ

ราคาแพ็คเกจ **280 USD**/คน (ขั้นต่ำ 2 คนขึ้นไป)

ระยะเวลา : 3 วัน 2 คืน

#### วันที่ 1 ชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

- ค่าแพ็คเกจทัวร์ เริ่มต้นที่ชุมชนย่านเมืองเก่าภูเก็ต

- 1 คน ราคา 47 USD

- 2 คนเป็นต้นไป ราคา 25 USD/คน

- ค่ารถส่วนตัวรับส่งที่พักรไป-กลับ 45 USD/60 USD/คัน (สำหรับ 1-3/4-10 ที่นั่ง)

#### วันที่ 2 ชุมชนบ้านท่าดินแดง จังหวัดพังงา

- ค่าแพ็คเกจทัวร์ เริ่มต้นที่ชุมชนบ้านท่าดินแดง 30 USD/คน ไม่รวมไกด์บรรยายภาษาอังกฤษ

- ค่ารถส่วนตัวรับส่งที่พักรไป-กลับ รวมไกด์บรรยายภาษาอังกฤษ 115 USD/145 USD/คัน (สำหรับ 1-3/4-10 ที่นั่ง)

#### วันที่ 3 มหัศจรรย์ 5 เกาะ จังหวัดกระบี่ ภูเก็ต

- ค่าแพ็คเกจทัวร์ รวมไกด์ และรถรับส่งที่พักร 85 USD

\*ราคานี้อาจมีการเปลี่ยนแปลง

กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ Friday Trip เบอร์ติดต่อ : (+66) 2 373 8008, (+66) 8 8008 2906-7  
จองขั้นต่ำ 7 วัน ก่อนการเดินทาง

# Disclaimer

## ข้อความปฏิเสธความรับผิดชอบ :

ข้อมูลที่ให้ไว้ในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ Thailand Tranquility : A Journey to Meaningful Wellness นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลทั่วไปเท่านั้น โดยเป็นข้อมูลที่จัดทำด้วยความสมบูรณ์และครบถ้วนให้มากที่สุด การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ไม่รับประกันหรือรับรองความน่าเชื่อถือ ความเหมาะสม หรือความพร้อมใช้งานของบริการหรือการรักษาใด ๆ ที่กล่าวถึงในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์นี้

ผู้ให้บริการด้านสุขภาพและด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่ระบุไว้ในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์นี้เป็นหน่วยงานอิสระและดำเนินกิจการแยกจาก ททท. ดังนั้น ททท. จึงไม่รับผิดชอบต่อคุณภาพ ความปลอดภัย หรือประสิทธิภาพของบริการซึ่งดำเนินการโดยผู้ให้บริการเหล่านี้ ผู้อ่านแต่ละท่านต้องรับผิดชอบในการค้นหาข้อมูลเพื่อประเมินการเข้ารับบริการและการรักษาที่นำเสนอโดยผู้ให้บริการอย่างละเอียดถี่ถ้วนก่อนใช้สินค้าและบริการ

นอกจากนี้ ททท. ไม่รับรองหรือแนะนำผู้ให้บริการด้านสุขภาพและความงามใด ๆ โดยเฉพาะที่มีการกล่าวถึงในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์นี้ การรวมข้อมูลของผู้ให้บริการไม่ได้หมายความถึงความผูกพัน การรับรอง หรือการสนับสนุนโดย ททท. ขอแนะนำให้อ่านใช้วิจารณญาณและดุลยพินิจของตนเองในการเลือกและใช้บริการกับผู้ให้บริการเหล่านี้

ททท. จะไม่รับผิดชอบต่อความสูญเสีย การบาดเจ็บ ความเสียหาย หรือค่าใช้จ่ายใด ๆ ที่เกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากการใช้หรือการอ้างอิงข้อมูลใด ๆ ที่ระบุไว้ในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์นี้ ซึ่งรวมถึงแต่ไม่จำกัดเพียงความเสียหายทางตรง ทางอ้อม โดยบังเอิญ หรือเป็นผลสืบเนื่องใด ๆ ที่เกิดจากการใช้ข้อมูลหรือบริการที่กล่าวถึงในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์นี้

ในการใช้บริการด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่อาจมีไม่เหมือนกันและประสบการณ์ที่ได้รับบริการของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกัน ขอแนะนำให้อ่านปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่มีคุณสมบัติเหมาะสมก่อนเข้ารับการรักษาหรือขั้นตอนใด ๆ ที่กล่าวถึงในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์นี้ ททท. ขอแนะนำผู้อ่านให้กำกับการเดินทางที่เหมาะสม เพื่อให้ครอบคลุมเหตุไม่คาดฝัน หรือเหตุการณ์ฉุกเฉินทางการแพทย์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการเดินทาง

การใช้หนังสืออิเล็กทรอนิกส์นี้ ผู้อ่านรับทราบว่าผู้อ่านได้อ่าน ทำความเข้าใจ และตกลงยอมรับข้อกำหนดและเงื่อนไขที่ระบุไว้ในข้อจำกัดความรับผิดชอบนี้ ททท. ขอสงวนสิทธิ์ในการปรับปรุงหรือแก้ไขข้อมูลในหนังสืออิเล็กทรอนิกส์นี้ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งให้ผู้อ่านทราบล่วงหน้า

โปรดทราบว่าหนังสืออิเล็กทรอนิกส์นี้ไม่ควรใช้แทนคำแนะนำทางการแพทย์ การวินิจฉัย หรือการรักษา หากคุณมีข้อกังวลด้านสุขภาพโดยเฉพาะ ขอแนะนำให้ปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่มีคุณสมบัติเหมาะสมเท่านั้น





*Thailand*  
Meaningful Wellness  
new chapter of wellness journey

“Find harmony  
within as  
Thailand  
unveils the  
path to  
meaningful  
wellness..”



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)

1600 ถนนเพชรบุรี แขวงมีทกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 ประเทศไทย  
Tel. (+66) 2 250 5500