

2 วัน 1 คืน

วันที่ 1

6.30 – 7.00 น. ทำบุญตักบาตร

7.00 – 8.30 น. สภากาแฟ (กาแฟ /ชาร้อน// น้ำเต้าหู้
น้ำผักผลไม้ปั่น/ ไข่ลวก/ พักทองนึ่ง/ มันนึ่ง/ ผลไม้ตาม
ฤดูกาล)

8.30 – 9.30 น. โยคะहतถโพลว (เน้นลมหายใจและ
การเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องโดยครูเตือน)

10.00 – 11.30 น. กิจกรรม

- เก็บพืชสมุนไพรในฟาร์ม

-ทำสครับขัดผิว

-ทำลูกประคบ

11.30 – 13.00 น. ทำอาหารกลางวันและพัก
รับประทานอาหาร

เมนูอาหาร 1)ผัดผักรวม 2)ยำเห็ด 3)ต้มจืด

13.00 -17.00 น. กิจกรรม

-ผ้าหมัดย้อม

-เพาะเห็ด

-เที่ยวชมชุมชน(ลงทะเลเบียนล่างหน้า)

-ปั้นจานหรือร่ม

-อบสมุนไพร(กระโจม)

17.00 น. ทำอาหารเย็น รับประทานอาหาร และ
พักผ่อน

วันที่ 2

6.30 – 7.00 น. ทำบุญตักบาตร

7.00 – 8.30 น. สภากาแฟ (กาแฟ /ชาร้อน// น้ำเต้าหู้
น้ำผักผลไม้ปั่น/ ไข่ลวก/ พักทองนึ่ง/ มันนึ่ง/ ผลไม้ตาม
ฤดูกาล)

8.30 – 9.30 น. โยคะวินยาสะ (เน้นการทรงตัวสร้าง
กล้ามเนื้อโดยครูเน้น)

10.00-11.30 น. กิจกรรม

- เก็บพืชสมุนไพรในฟาร์ม

-ทำชาล้างสารพิษ(ชาวางจืด) และทำน้ำขิงสกัด

-ทำแชมพู ครีมอาบน้ำ น้ำยาล้างจานจากสมุนไพร

11.30 – 13.00 น. ทำอาหารกลางวันและพัก
รับประทานอาหาร

เมนู 1)น้ำพริกอ่องหมูสับหรือไก่สับ 2)ผัดลวก เห็ดนึ่ง
3)ขนมจีนน้ำเงี้ยว

13.00 -17.00 น. กิจกรรม

-ผ้าหมัดย้อม

-เพาะเห็ด

-เที่ยวชมชุมชน(ลงทะเลเบียนล่างหน้า)

-ปั้นจานหรือร่ม

-อบสมุนไพร(กระโจม)

17.00 น. ทำอาหารเย็น รับประทานอาหาร และ
พักผ่อน

Day 1 Schedule – 2 Days 1 Night Program

06:30 – 07:00 AM

◆ Morning Almsgiving

Join the locals in a peaceful Buddhist ceremony by offering food to monks at dawn.

07:00 – 08:30 AM

◆ Morning Coffee Gathering ("Sapha Kafae")

Enjoy a relaxed morning with light local refreshments:

- Freshly brewed coffee / hot tea
- Soy milk / vegetable & fruit smoothies
- Soft-boiled eggs
- Steamed pumpkin / steamed sweet potatoes
- Seasonal fruits

08:30 – 09:30 AM

◆ Hatha Flow Yoga with Kru Duan

A gentle yoga session focusing on breath and continuous movement to energize the body and calm the mind.

10:00 – 11:30 AM

◆ Herbal Wellness Activities

- Harvest fresh herbs from the local farm
- Make a natural body scrub using Thai ingredients
- Create your own herbal compress balls

11:30 AM – 01:00 PM

◆ Cooking and Lunch Time

Participate in preparing a healthy and delicious Thai lunch:

1. Stir-fried mixed vegetables
2. Spicy mushroom salad
3. Clear vegetable soup

01:00 – 05:00 PM

◆ Afternoon Cultural Workshops

Choose from a variety of hands-on experiences:

- Natural tie-dye fabric workshop
- Organic mushroom cultivation
- Guided community tour (*advance registration required*)
- Paint-your-own ceramic plate or traditional umbrella
- Thai herbal steam in a traditional tent (Kra Jom)

05:00 PM onward

◆ Dinner Cooking & Relaxation

Join the host family to cook a traditional Thai dinner, enjoy the meal together, and spend the evening at leisure.

Day 2 Schedule – 2 Days 1 Night Program

06:30 – 07:00 AM

◆ Morning Almsgiving

Start the day with merit-making by offering food to Buddhist monks.

07:00 – 08:30 AM

◆ Morning Coffee Gathering ("Sapha Kafae")

Enjoy a wholesome local breakfast with a variety of traditional options:

- Fresh coffee / hot tea
- Soy milk / blended vegetable & fruit juice
- Soft-boiled eggs
- Steamed pumpkin / steamed sweet potatoes
- Seasonal fruits

08:30 – 09:30 AM

◆ Vinyasa Yoga with Kru Nan

Focus on balance, core strength, and flow through a dynamic yoga practice led by Kru Nan.

10:00 – 11:30 AM

◆ Herbal & Natural Living Workshop

- Harvest local herbs from the farm
- Make detoxifying herbal tea (Rang Jued) and fresh ginger extract
- Create natural herbal shampoo, body wash, and dishwashing liquid

11:30 AM – 01:00 PM

◆ Cooking and Lunch Time

Join the host family in preparing and enjoying a northern-style Thai lunch:

1. *Nam Prik Ong* (spicy tomato & minced pork or chicken dip)
2. Steamed vegetables & mushrooms
3. *Khanom Jeen Nam Ngiao* (northern Thai noodle curry)

01:00 – 05:00 PM

◆ Afternoon Cultural Workshops (*repeat session – join if missed or explore deeper*)

- Natural tie-dye fabric workshop
- Organic mushroom cultivation
- Guided community tour (*advance registration required*)
- Paint-your-own ceramic plate or traditional umbrella
- Thai herbal steam therapy (Kra Jom)

05:00 PM onward

◆ Dinner Cooking & Relaxation

Prepare and enjoy dinner with the host family. Rest and unwind in the peaceful countryside.



กิจกรรมส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน

(Traditional Wellness Activities Inspired by Thai Local Wisdom)

การพักผ่อนในชนบทไทยไม่ได้เป็นเพียงการหยุดนิ่ง แต่คือการฟื้นฟูทั้งกายและใจด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาช้านาน ผ่านกิจกรรมที่เรียบง่ายแต่เปี่ยมด้วยคุณค่า เช่น:

- ◆ **อบสมุนไพรในกระโจม** – ใช้ไอน้ำจากสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด เพื่อช่วยขับของเสีย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และบำรุงผิว
- ◆ **ทำลูกประคบสมุนไพร** – เรียนรู้การผสมสมุนไพร และห่อเป็นลูกประคบ พร้อมสาธิตวิธีใช้งานเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย
- ◆ **ทำสครับสมุนไพร** – ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวจากธรรมชาติ เช่น ขมิ้น มะขามเปียก และดินสอพอง ที่ให้ทั้งกลิ่นหอมและผลลัพธ์ที่ดีต่อผิว
- ◆ **โยคะหัตถ์โฟลว์** – ฝึกโยคะในบรรยากาศธรรมชาติ เน้นการเชื่อมโยงลมหายใจและร่างกายเพื่อสมดุลในชีวิต
- ◆ **อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ** – ปรุงอาหารจากวัตถุดิบท้องถิ่นที่สดใหม่ ปราศจากสารเคมี และดีต่อสุขภาพ เช่น ยำเห็ด ผักลวกน้ำพริก ต้มจืดสมุนไพร
- ◆ **กิจกรรมฟื้นฟูจิตใจ** – เช่น การทำสมาธิยามเช้า การตักบาตร และการสนทนาธรรมแบบเรียบง่ายกับชาวบ้าน

กิจกรรมทั้งหมดนี้เป็นการส่งเสริม "สุขภาพ" อย่างยั่งยืน ในรูปแบบที่เป็นธรรมชาติและสอดคล้องกับวิถีชุมชน



Traditional Wellness Activities Inspired by Thai Local Wisdom

Well-being in the Thai countryside is not about doing less—but about connecting deeper. These traditional wellness activities, rooted in generations of Thai folk wisdom, aim to restore balance in body, mind, and spirit:

- ◆ **Herbal Steam Therapy** – Relax in a local-style herbal tent with steam infused by lemongrass, galangal, kaffir lime leaves, and more, to detox and rejuvenate.
- ◆ **Herbal Compress Workshop** – Learn to blend and wrap healing herbs into compress balls and experience how they relieve muscle tension.
- ◆ **Natural Body Scrub Making** – Use turmeric, tamarind, and local clay to create gentle body scrubs for glowing, refreshed skin.
- ◆ **Hatha Flow Yoga in Nature** – Practice mindful movement and breathing to realign your energy in a serene, natural setting.
- ◆ **Healthy Home-Cooked Meals** – Prepare and enjoy dishes made with fresh local produce, such as mushroom salad, steamed vegetables with chili paste, or herbal soups.
- ◆ **Mindful & Spiritual Activities** – Participate in simple meditation, early morning almsgiving, and relaxed conversations with villagers to soothe the heart.

These experiences promote holistic well-being—simple, natural, and in harmony with the local way of life.