**โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท ประเทศไทย พร้อมมอบประสบการณ์เพื่อสุขภาพที่ดีในรูปแบบเวอร์ชวลในวันสุขภาวะที่ดีโลก**

พบกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจากทั่วทุกมุมโลกบนโลกออนไลน์

**May 25, 2020**,  *Chiang Mai, Thailand*

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alternative text | Alternative text | Alternative text |

ร่วมเฉลิมฉลองการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีไปกับคำขวัญที่ว่า “หนึ่งวันสามารถเปลี่ยนชีวิตทั้งชีวิตของคุณ” โฟร์ซีซั่นส์รีสอร์ท ประเทศไทย ที่ประกอบไปด้วย [โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เชียงใหม่](https://www.fourseasons.com/chiangmai/) [โฟร์ซีซั่นส์ เต็นท์แคมป์ สามเหลี่ยมทองคำ](https://www.fourseasons.com/goldentriangle/) และ[โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เกาะสมุย](https://www.fourseasons.com/kohsamui/) ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมฉลองวัน[สุขภาวะที่ดีโลก](http://www.globalwellnessday.org/)ไปด้วยกัน ในวันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2563 ด้วยการร่วมกิจกรรมบำบัดในรูปแบบเสมือนจริงและสัมผัสประสบการณ์เพื่อฝึกสมาธิและมีสติให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งดำเนินรายการโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีจากทั้งสามรีสอร์ท พร้อมด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดรับเชิญจากทั่วโลก โดยซีรี่ส์กิจกรรมเพื่อสุขภาพครั้งนี้จะออกอากาศผ่านทางอินสตาแกรมของแต่ละรีสอร์ท ซึ่งจะพาทุกท่านไปสัมผัสกับประสบการณ์ที่หลากหลาย ตั้งแต่การฝึกสมาธิผ่านการดื่มชาอย่างมีสติ การทำอาหารเพื่อสุขภาพไปจนถึงกุณฑลิณีโยคะและการฝึกสติในรูปแบบต่างๆไปกับผู้เชี่ยวชาญหลากหลายแขนง

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Alternative text | Alternative text | Alternative text |

การฝึกสติ

“ในขณะนี้เราทุกคนอยู่บ้านกันอย่างปลอดภัยโดยไม่ต้องกังวลกับข้อควรระวังต่างๆเราอยากที่จะแบ่งปันประสบการณ์ที่จะช่วยให้ทุกท่านรับมือกับช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ได้ดีขึ้นและถือเป็นโอกาสให้ทุกๆท่านได้จินตนาการถึงช่วงเวลาดีๆที่กำลังจะมา” กล่าวโดย[แอนโทนี่ กิลล์](https://press.fourseasons.com/chiangmai/hotel-team/anthony-gill.html) ผู้จัดการทั่วไป โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เชียงใหม่ และโฟร์ซีซั่นส์ เต็นท์แคมป์ สามเหลี่ยมทองคำ

โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เชียงใหม่ ขอเชิญทุกท่านเริ่มต้นวันใหม่ไปการฝึกสมาธิผ่านการดื่มชาอย่างมีสติ (Tea Meditation) นำโดย [สุดา แนร์](https://press.fourseasons.com/chiangmai/hotel-team/sudha-nair.html) แพทย์ธรรมชาติบำบัดประจำรีสอร์ท ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจมาจากพิธีชงชาที่เรียบง่ายอย่างเซนของชาวญี่ปุ่น  “แรงบันดาลใจที่มาจากปรัชญาที่ลึกซึ้งของวลีญี่ปุ่น “อิจิโกะ อิจิเอะ” (Ichigo Ichie) ซึ่งหมายถึง     การได้พบกันครั้งเดียวในชีวิต มาจากแนวความคิดที่ว่าการที่เราได้พบกันในพิธีชงชานั้นอาจจะเป็นโอกาสเพียงครั้งเดียวในชีวิต แล้วหลังจากนี้จะไม่ได้มีโอกาสพบกันอีกแล้วเลยก็ได้ ดังนั้นช่วงเวลาที่ได้พบกันจึงเป็นสิ่งที่มีคุณค่า ควรปฏิบัติต่อกันอย่างดีที่สุด “การดื่มชาเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของเรา และการฝึกสมาธิเช่นนี้จะทำให้เรามีสติ รับรู้และอยู่กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งแต่การต้มน้ำไปจนถึงการจิบชา” สำหรับการฝึกสติในรูปแบบออนไลน์ผู้ที่เข้าร่วมต้องเตรียมกาต้มน้ำ ถ้วยชาและใบชาให้พร้อมเพื่อร่วมในกิจกรรมนี้

“การได้รับพลังแห่งการบำบัดจากอ้อมกอดของธรรมชาติในปัจจุบันเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก โดยเฉพาะตอนนี้ ยิ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นมากขึ้นกว่าเดิม” กล่าวโดย [โทเบียส เอ็มเมอร์](https://press.fourseasons.com/goldentriangle/hotel-team/tobias-emmer.html) ผู้จัดการประจำโฟร์ซีซั่นส์ เต็นท์แคมป์ สามเหลี่ยมทองคำ ในวันสุขภาวะที่ดีโลก ที่แคมป์จะเปิดตัวกิจกรรมใหม่ที่มีชื่อว่า Forest Bathing  หรือการอาบป่า ซึ่งเป็นการสัมผัสกับธรรมชาติผ่านเส้นทางการเดินป่าบำบัดที่ได้รับแรงบันดาลใจจากความเขียวชอุ่มของป่าไม้ในบริเวณสามเหลี่ยมทองคำ “ธรรมชาติเปรียบได้กับยาชั้นเลิศ การได้ซึมซับพลังจากป่าและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติในช่วงเวลาเช่นนี้จะทำให้เราสามารถละทิ้งความเครียดและความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราได้” โทเบียสกล่าว

นี่ถือเป็นการแนะนำประสบการณ์ใหม่เป็นครั้งแรก ที่พร้อมนำทุกท่านไปสัมผัสกับทัศนียภาพอันสวยงามและซึมซับพลังของป่าเพื่อร่วมฝึกสมาธิผ่านการถ่ายทอดสด กิจกรรมนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการดื่มด่ำไปกับธรรมชาติ เข้าถึงความเป็นตัวตนและสัมผัสกับบรรยากาศอันเงียบสงบของป่าที่ไผ่สวยงามของแคมป์

เมนูลับเพื่อสุขภาพจากก้นครัว

เชฟ[เลียม นีลอน](https://press.fourseasons.com/chiangmai/hotel-team/liam-nealon.html) หัวหน้าพ่อครัวใหญ่ของโฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เชียงใหม่ พร้อมแนะนำเมนูโปรดเพื่อสุขภาพ “บีทรูทและฮัมมูส” ที่ปรุงจากพืชผักและผลไม้เป็นหลัก ซึ่งเป็นหนึ่งในแพลนต์เบสเมนูซึ่งจะมีการเปิดตัวในเร็ว ๆ นี้ เมนูนี้เป็นอาหารมื้อเบาสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก แต่ก็ยังอยากทานอาหารจานอร่อย “ฉันคงจะโกหกถ้าฉันไม่พูดว่าฉันก็มีวันที่ฉันอยากทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ทั่วๆไป และเบอร์เกอร์จากพืชผักนี่แหละก็เป็นสิ่งที่ฉันคว้ามาในวันแบบนั้น!” เขายิ้ม

ในส่วนของโฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เกาะสมุย ที่มุ่งเน้นเมนูอาหารมากมายจากวัตถุดิบสดใหม่จากท้องทะเล และเชฟ[อีโว เบนนิดิโอ](https://press.fourseasons.com/kohsamui/hotel-team/ivo-benidio.html) หัวหน้าพ่อครัว พร้อมสาธิตเมนูอาหารที่เรียบง่ายและดีต่อสุขภาพด้วยการใช้วัตถุดิบที่ส่งตรงจากมหาสมุทร  ในขณะที่ จอน คูเรียล ผู้อำนวยการห้องอาหาร ที่มีความเชี่ยวชาญด้านเครื่องดื่ม พร้อมที่จะแบ่งปันสูตรการทำเครื่องดื่มสุดโปรดเพื่อสุขภาพ “ผมเรียกเครื่องดื่มนี้ว่า TPC Aloe ที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำมากเพื่อหลีกเลี่ยงความหวานที่เกินความจำเป็นและมีคุณสมบัติช่วยกระตุ้นการระบายของเหลวและโซเดียมส่วนเกิน ทั้งยังมีสารต้านอนุมูลอิสระและอุดมไปด้วยเกลือแร่อีกด้วย คุณต้องมาร่วมกิจกรรมในรูปแบบเสมือนจริงนี้เพื่อที่จะได้รู้ว่าเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพนี้มีส่วนประกอบอะไรบ้าง” เขายิ้ม

ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดจากทั่วโลก

ในช่วงสองสามปีที่ผ่านมา โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท ได้มีโอกาสต้อนรับและทำงานอย่างใกล้ชิดกับผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดจากทั่วโลก ผู้ซึ่งมีตารางการมาประจำที่รีอสร์ทต่างๆตลอดทั้งปี เพื่อให้แขกได้รับประสบการณ์เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีอย่างแท้จริง และหนึ่งในผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดด้วยศาสตร์เรกิที่ได้รับความนิยมมากที่สุดนั่นก็คือ เชลินี โซมานี ซึ่งจะนำทุกท่านเข้าสู่การทำสมาธิและการบำบัดในรูปแบบเสมือนจริง “เราจะฝึกสมาธิผ่านลมหายใจ ตามด้วยการทำสมาธิแบบนำทางเพื่อขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน และช่วยให้คุณสามารถมีสติอยู่กับปัจจุบัน” เธอกล่าว “การบำบัดทางไกลสามารถรักษาได้หลายอย่าง รวมถึงการชำระล้างและปลดล็อคพลังงานที่ติดค้างหยั่งรากลึกเพื่อให้ได้พบกับความสงบสุข”

พรามจต สิงห์ คัลซา และ อีฟลิน วอร์ซ ผู้เชี่ยวชาญศาสตร์ กุณฑลิณีโยคะ การทำสมาธิและการบำบัดรักษา พร้อมที่จะนำทุกท่านเข้าสู่การบำบัดเพื่อกำจัดความเครียด ความกังวลและความกลัว “การเตรียมพร้อมหรือการรีเซ็ตชีวิตให้เข้ากับ ชีวิตปกติวิถีใหม่ อาจเป็นเรื่องยาก” เขายอมรับ “การทำสมาธิและฝึกกุณฑลิณีโยคะแบบเสมือนจริงครั้งนี้ ฉันหวังว่าคุณจะสามารถค้นพบแสงสว่าง ความสุขของชีวิตและสัมผัสถึงความรักไร้ขอบเขตที่โอบกอดเราทุกคน”

แครอล แคนเดลล์ นักส่งเสริมและบำบัดสุขภาพแบบองค์รวม ผู้ที่ให้ความสำคัญกับพลังของการมีสติ ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจมาจากการเคลื่อนไหวของสังคมโลกที่เน้นการตระหนักรับรู้ถึงความคิดและการใช้คำพูดอย่างมีสติ “การใช้เทคนิค Neuro-Linguistic Programming (NLP) คือเทคนิคการจัดพฤติกรรมของสมองและจิตใต้สำนึก (Neuro) โดยใช้ชุดภาษาพูดและทางกาย (Linguistic) เพื่อช่วยให้บุคคลแปลความสิ่งที่มากระทบใหม่ แล้วตอบสนองเป็นพฤติกรรมใหม่ที่ดีเป็นประโยชน์กับชีวิต” “การบ่น การนินทาและการวิพากษ์วิจารณ์ล้วนเป็นการทำลาย ไม่เพียงแค่ทำลายความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่นแต่ยังมีผลถึงเซลล์ในร่างกายเราด้วย นิสัยที่มาจากการขาดสติเหล่านี้จะนำไปสู่ความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ” เธอกล่าว ในระหว่าง 60 นาทีของการทำกิจกรรมนี้ ผู้เข้าร่วมทุกคนจะได้พูดคุยถึงเหตุผลว่าทำไมผู้คนถึงต้องบ่นแล้วเราจะสามารถตอบโต้สิ่งเหล่านี้ด้วยความรักได้อย่างไร “เราจะสร้างกล้ามเนื้อชุดใหม่โดยใช้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพเพื่อเปลี่ยนนิสัยการพูดในแง่ลบเหล่านั้นได้อย่างสนุกและน่าสนใจ คุณจะสามารถเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าของคุณ และพบว่าชีวิตและความสัมพันธ์ของคุณเปลี่ยนไปสู่ความอุดมสมบูรณ์ อิสระเสรีและพบกับความสุขที่มากขึ้น”

“เราอยู่ในช่วงเวลาที่ผิดธรรมดา และตอนนี้ เหนือกว่าสิ่งอื่นใด เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าประสบการณ์ต่างๆในรูปแบบเสมือนจริงนี้จะทำให้แขกของเราทุกท่านเข้าใกล้กับความเป็นตัวตนและคนรอบข้างที่พวกเขารัก และสัมผัสถึงความสุขของการหยุดอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่จะช่วยนิยามและกำหนดเป้าหมายในอนาคตของเราทุกคน” [ฌอน โมเชอร์](https://press.fourseasons.com/kohsamui/hotel-team/sean-mosher.html) ผู้จัดการทั่วไป โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เกาะสมุย กล่าว

ทั้งสามรีสอร์ทในประเทศไทยพร้อมแล้วที่จะเฉลิมฉลองวันสุขภาวะที่ดีโลกในวันที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2563โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางกิจกรรม

[โฟร์ซีซั่นส์ เต็นท์แคมป์สามเหลี่ยมทองคำ](https://www.instagram.com/fstentedcamp/) [(@fstentedcamp)](https://www.instagram.com/fstentedcamp/)

* 09:00 น.        – การอาบป่า โดยคุณจุฑาทิพย์ สกุลพาณิชเจริญ

[โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เชียงใหม่](https://www.instagram.com/fschiangmai/) [(@fschiangmai)](https://www.instagram.com/fschiangmai/)

* 06:00 น.        – การทำสมาธิผ่านการดื่มชา โดยคุณสุดา แนร์
* 13:00 น.        – การกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันด้วยเมนูแพลนต์เบส โดย เชฟเลียม นีลอน
* 16:00 น.        – การทำสมาธิและการบำบัดทางไกล โดย เชลินี โซมานี
* 18:00 น.        - การทำสมาธิและฝึกกุณฑลิณีโยคะ โดย พรามจต สิงห์ คัลซา และ อีฟลิน วอร์ซ

โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เกาะสมุย [(@fskohsamui)](https://www.instagram.com/fskohsamui/)

* 10:00 น.        – รสชาติของสมุย – การทำโอมเมดสครับ โดยคุณรัตนาภรณ์ หมอกเมือง
* 11:00 น.        – การเครื่องดื่มสุขภาพ โดย จอห์น คูเรียล
* 13:00 น.        – การทำอาหารด้วยวัตถุดิบจากท้องทะเล โดยเชฟอีโว เบเนดิโอ
* 15:00 น.        – การใช้คำพูดอย่างมีสติ โดย แครอล แคนเดลล์
* 17:00 น.        – การออกกำลังกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อ โดยคุณสกล โชติช่วง

# **RELATED**

|  |  |
| --- | --- |
| Alternative text | **June 4, 2020**,  *Chiang Mai, Thailand*  โฟร์ซีซั่นส์ รีสอร์ท เชียงใหม่ ขอแนะนำ สุดา แนร์ แพทย์ธรรมชาติบำบัดประจำรีสอร์ท  https://publish.url/th/chiangmai/hotel-news/2020/new-naturopath-sudha-nair-2.html |
| Alternative text | **June 4, 2020**,  *Chiang Mai, Thailand*  Four Seasons Resort Chiang Mai Introduces Naturopath Sudha Nair  https://publish.url/chiangmai/hotel-news/2020/new-naturopath-sudha-nair.html |

# **PRESS CONTACTS**

|  |  |
| --- | --- |
| Alternative text | **Paphaon Suwannathamma**  **Assistant Public Relations Manager**  502 Mae Rim-Samoeng (Old Road)  Chiang Mai  Thailand  paphaon.suwannathamma@fourseasons.com  **+66 53 298 181** |
| Alternative text | **Paponpat Sapsuwan**  **Assistant Public Relations Manager**  3/F, 159 Rajadamri Road  Bangkok  Thailand  paponpat.sapsuwan@fourseasons.com  **+66 02 207 8999** |
| Alternative text | **Chomploy Yavirach**  **Assistant Social Media Manager**  3/F, 159 Rajadamri Road  Bangkok  Thailand  chomploy.yavirach@fourseasons.com  **+66 02 207 8999** |
| Alternative text | **Karuna Amarnath**  **Senior Director of Sales**  3/F, 159 Rajadamri Road  Bangkok  Thailand  karuna.amarnath@fourseasons.com  **+66 2207 8916** |