



มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับ สสส.

## ขอเชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม Fit Mind and Money Fitness

### สุขภาพจิตมีพลัง สุขภาพตั้งค้ำยัน

ในวันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2567 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ขอเชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม Fit Mind and Money Fitness สุขภาพจิตมีพลัง สุขภาพตั้งค้ำยัน **ในวันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2567 เวลา 08.30 - 16.00 น.** ณ ห้องสัมมนา 4 ชั้น 3 คณะวิทยาการเรียนรู้ และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยมีกิจกรรมดังต่อไปนี้

**กิจกรรม Fit Mind : สุขภาพจิตมีพลัง** โดย คุณวรัญญา หมุนแก้ว (คุณวุ้น) ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาและการบำบัดทางเลือก (Alternative Counselor & Healer) และ คุณสุภาภิชญา ทราชแก้ว (คุณบีเวอร์) ผู้ฝึกกิจกรรมนอนอาบเสียงบำบัด ครูคุณฑาติณียโยคะ Sound Bath Practitioner & Kundalini Yoga Teacher ร่วมผ่อนคลายจิตใจในกิจกรรม Sound Healing กับเสียงบำบัดจากชั้นระฆังหิมาลายันและคริสตัล ปรับสมดุลกายใจไปพร้อมกับการนอนอาบคลื่นเสียง ฟันฟูสุขภาพจิตใจให้ดียิ่งขึ้น ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ <https://forms.gle/hxcWCCPEgu6de9Xj8>

**กิจกรรม Money Fitness : สุขภาพตั้งค้ำยัน** โดย คุณวีรยุทธ คมจิต (คุณต้น) จากเพจ นิทานการเงิน และ คุณธีระพงษ์ ฉันทรัตนกุล (ต้น) ผู้เชี่ยวชาญด้านการลงทุนและภาษี พิศการเงินให้มั่นคง ด้วย Workshop การบริหารเงินที่ครอบคลุมทุกด้าน ตั้งแต่กฎ 50/30/20 การวางแผนภาษี และเทคนิคการวางแผนเกษียณมาเรียนรู้เคล็ดลับที่จะช่วยให้การเงินของคุณยั่งยืนและชีวิตลงตัวไปพร้อมกัน ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ <https://forms.gle/BuunJW29DALNRW668>

#### หมายเหตุ

- รับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมละ 50 ท่าน
- ผู้เข้าร่วมสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทั้ง 2 กิจกรรม กรุณากรอกฟอร์มทั้ง 2 ฟอร์มเพื่อลงทะเบียน
- สงวนลิขสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรมเฉพาะผู้ลงทะเบียนใน Google Form เท่านั้น
- ขอความกรุณาผู้เข้าร่วมกิจกรรม Fit mind นำอุปกรณ์สำหรับรองนอน เช่น เสื่อ, ผ้าห่มผืนเล็ก, เสื่อโยคะ, ภูนอน หรือผ้าขนหนูผืนใหญ่และอุปกรณ์สำหรับหนุนหัวมาเอง

ผู้ที่สนใจสามารถลงทะเบียนร่วมงานได้ตั้งแต่บัดนี้จนถึงวันที่ 13 พฤศจิกายน 2567 หรือจนกว่าผู้เข้าร่วมจะเต็ม (รับจำนวนจำกัด)

สแกนเพื่อลงทะเบียนกิจกรรม Fit Mind



สแกนเพื่อลงทะเบียนกิจกรรม Money Fitness



11/10/67-127





ONE TU

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
THAMMASAT UNIVERSITY

# ข่าวประชาสัมพันธ์

งานสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



FUTURE WELLNESS UNIVERSITY

ไม่เสีย  
ค่าใช้จ่าย  
ในการเข้าร่วม  
กิจกรรม

## AND FIT MIND MONEY FITNESS

### สุขภาพจิตมีพลัง สุขภาพตั้งคั่งยั่งยืน

วันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน พ.ศ.2567

ห้องสัมมนา 4 (302) ชั้น 3 อาคารคณะวิทยาการวิจัยและศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

#### Fit Mind สุขภาพจิตมีพลัง

เวลา 08.30 – 12.00 น.



คุณวรัญญา หนูเนกแก้ว (จูน)  
ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา  
และการบำบัดทางเลือก  
(Alternative Counselor & Healer)



คุณสุภาภิชญ์ ทรายแก้ว (บีเวอร์)  
ผู้ฝึกกิจกรรมนอบอาบเสียงบำบัด  
ครูโยคะสายโยคะ  
Sound Bath Practitioner  
& Kundalini Yoga Teacher

ร่วมสัมผัสประสบการณ์การผ่อนคลายและเชื่อมโยง  
กับตัวเองในกิจกรรม Fit Mind - สุขภาพจิตมีพลัง!

ด้วย Sound healing : เสียงบำบัดผ่อนคลาย  
ปรับสมดุลภายใน

ดื่มด่ำกับการนอบอาบคลื่นเสียง  
จากจินตระฆังหิมาลัยและจิ้งจกคริสตัล  
ที่จะช่วยให้คุณผ่อนคลายและฟื้นฟูจิตใจ

#### Money Fitness สุขภาพตั้งคั่งยั่งยืน

เวลา 12.30 – 16.00 น.



คุณวิรัชกร คมจิตร์ (ตัน)  
เจ้าของ Facebook Page นิทานการเงิน



คุณธีระพงษ์ ฉันทกรณกุล (ตัน)  
ผู้เชี่ยวชาญด้านการลงทุนและภาษี

ร่วมสร้างสุขภาพการเงินที่ยั่งยืนในกิจกรรม

Money Fitness - สุขภาพตั้งคั่งยั่งยืน!

Workshop ที่จะช่วยพิเคราะห์การเงินให้มั่นคง  
พิถีพิถันให้ลงตัว เรียนรู้วิธีการบริหารจัดการเงิน  
อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการอบรมและกิจกรรม  
การบริหารเงินด้วยกฎ 50/30/20 ภาษีเบื้องต้น และ  
ภาษีออนไลน์ อีกทั้งกิจกรรม Workshop ในหัวข้อ  
เรื่องเงินที่โรงเรียนไม่ได้สอน, ตรวจสอบสุขภาพการเงิน  
ของตัวเอง เทคนิควางแผนเกษียณ และอื่น ๆ

สแกนเพื่อลงทะเบียน  
กิจกรรม Fit Mind



สแกนเพื่อลงทะเบียน  
กิจกรรม Money Fitness



\*ขอความกรุณาผู้เข้าร่วมกิจกรรม Fit mind  
นำอุปกรณ์สำหรับนอบนอน เช่น เสื่อ, ผ้าห่มผืนเล็ก, เสื่อโยคะ, ฤนอบ  
หรือผ้าขนหนูผืนใหญ่และอุปกรณ์สำหรับหนุนหัวมาเอง

11/10/67-127

