



## ข่าวสำนักหอสมุดแห่งชาติ

\*\*\*\*\*

\* สำนักหอสมุดแห่งชาติ กำหนดจัดการบรรยายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ เรื่อง “การฝึกพลังลมปราณเพื่อฟื้นฟูสุขภาพและบำบัดโรค” ครั้งที่ ๓ ในวันอังคารที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมหอวารสารมูลนิธิ สำนักหอสมุดแห่งชาติ

เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ในการใช้พลังลมปราณ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงด้วยตนเอง และช่วยฟื้นฟูสุขภาพที่ไม่แข็งแรงจากโรคบางอย่าง เช่น โรคทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ หอบ หืด นอนกรน เส้นโลหิตตีบ ให้สามารถกลับมาแข็งแรงได้เหมือนเดิม (เข้าฟังและฝึกปฏิบัติตามเพียงครั้งเดียว สามารถนำไปฝึกต่อที่บ้านหรือที่ทำงานได้)

บรรยายประกอบการสาธิตโดย อาจารย์ศุภกิจ นิมมานนรเทพ อธิการอธิบดีกรมทะเบียนการค้า และ อธิการอธิบดีกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

.....

\*\* การบรรยายเพื่อผ่อนคลายความเครียดและสุขภาพจิตที่ดี เรื่อง “เล่านิทานตลกแต่ไม่สกปรก” ในวันพุธที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมหอวารสารมูลนิธิ สำนักหอสมุดแห่งชาติ

เพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิตของคนในสังคม เป็นการบำบัดความเครียดให้ลดน้อยลง และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ประชาชน

โดยคณะวิทยากรผู้มีประสบการณ์ ร่ำรวยอารมณ์ขัน มาแนะนำมุมมองโลกในแง่ขัน เพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข พันตำรวจเอกสิทธิพล ครุทสิงห์ อาจารย์มุกดา ไตรสารศรี และอาจารย์ศุภกิจ นิมมานนรเทพ ดำเนินรายการ

ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

.....

กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

กลุ่มงานกิจกรรมห้องสมุด

โทร. ๐ ๒๖๒๘ ๕๑๘๖

๐ ๒๒๘๑ ๕๒๑๒ ต่อ ๕๐๔

โทรสาร ๐ ๒๒๘๑ ๓๖๕๓

E-mail : activity\_nlt@yahoo.com