

km 2/55



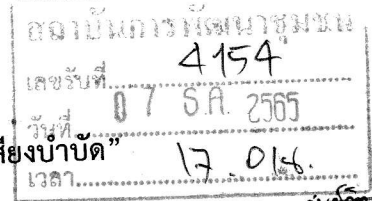
ที่ อว.6501.0701/ 4965



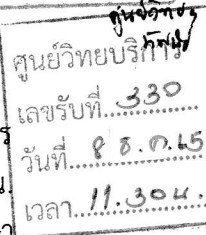
คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 ถนนงามวงศ์วาน จตุจักร
กรุงเทพมหานคร 10900

29 พฤศจิกายน 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์หลักสูตร “เคลียร์พลังลบ เพิ่มพลังบวก ด้วยคลื่นเสียงบำบัด”



เรียน อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน



ตามที่คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้กำหนดจัดอบรมหลักสูตร “เคลียร์พลังลบ เพิ่มพลังบวก ด้วยคลื่นเสียงบำบัด” ในวันจันทร์ที่ 30 มกราคม 2566 เวลา 09.00-12.00 น. ณ ห้องแสดงนิทรรศการ ชั้น 1 อาคารพิพิธภัณฑ์วัฒนธรรมการเกษตร สถาบันภาษาศาสตร์และวัฒนธรรมศึกษา ราชนครินทร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นั้น

ในการนี้ ฝ่ายบริการวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์ ท่านโปรดประชาสัมพันธ์หลักสูตร “เคลียร์พลังลบ เพิ่มพลังบวก ด้วยคลื่นเสียงบำบัด” โดยมีค่าสมัครเพียง 850 บาทต่อท่าน รับจำนวนจำกัดเพียง 15 ท่านเท่านั้น สามารถลงทะเบียนผ่านระบบออนไลน์ โดยแสกน QR Code ด้านล่าง หรือติดตามได้ที่เว็บไซต์ <https://lifelonglearning.human.ku.ac.th/> หรือ <https://www.facebook.com/Humanities.KasetsartU>

หากท่านต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมสามารถติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่ นางรัชดากร เหง้าพรหมมินทร์ 098-7800550 นางสาวงามชื่น หวานหอม 084-7714749 ทั้งนี้ได้แนบโปสเตอร์ และรายละเอียดหลักสูตรการอบรมมาพร้อมแล้ว

เรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธงรบ รื่นบรรเทิง)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

ฝ่ายบริการวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์
โทร. 0 2579-5566-8 ต่อ 1108
โทรสาร 0 2516-2711
www.human.ku.ac.th

QR Code ลงทะเบียน



อบรมหลักสูตร เคลียร์พลังลบ เพิ่มพลังบวก ด้วยคลื่นเสียงบำบัด

ปัจจุบันมีวิธีมากมายที่ช่วยผ่อนคลายสมองเพื่อให้เราผ่อนคลาย ทั้งการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้สงบและมีมิติ การทำกิจกรรมผ่อนคลายร่างกาย เช่น การทำสมาธิและงดการเล่นโทรศัพท์ กิจกรรมคลื่นเสียงบำบัดนั้น ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจและมีงานวิจัยรองรับว่าได้ผลจริง คลื่นเสียงบำบัดสมอง (Binaural Beats) เกิดจากการนำคลื่นเสียงความถี่แตกต่างกันมาผสมเป็นเสียงเดียวกัน เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับความตื่นตัวของสมอง ช่วยให้ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล และคลายความเครียดได้ ในปัจจุบันการใช้คลื่นเสียงบำบัดถูกนำมาใช้ในแพทย์ทางเลือก เช่น การใช้คลื่นเสียงบำบัดจากขันตีเบต (Singing Bowl Therapy) เพื่อช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาอาการปวด ช่วยในการนอนหลับ ช่วยบรรเทาความรู้สึกโศกเศร้า ช่วยปรับอารมณ์ ทำให้รู้สึกสงบ ช่วยปรับจังหวะการหายใจ ช่วยทำให้รู้สึกดีขึ้น การใช้เสียงบำบัดนั้นเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่ได้รับความนิยมกันมาอย่างยาวนาน และเชื่อกันว่าคลื่นเสียงเหล่านี้จะสามารถช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายและสงบได้มากขึ้น นอกจากนี้ในอดีตยังมีการใช้คลื่นเสียงอย่างแพร่หลาย ทั้งในพิธีกรรมทางศาสนา หรืองานประเพณีต่าง ๆ และในปัจจุบันยังมีการนำมาใช้ร่วมกับการออกกำลังกายบางชนิด เช่น การใช้ขันตีเบตเพื่อช่วยกำหนดลมหายใจในระหว่างการเล่นโยคะ เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการผ่อนคลายร่างกาย และลดความเครียด
2. เพื่อสร้างสมาธิและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจตนเอง

หัวข้อในการอบรม

เคลียร์พลังลบ เพิ่มพลังบวก ด้วยคลื่นเสียงบำบัด

ผู้เข้าร่วมในการอบรม

1. บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. บุคคลทั่วไป

ผู้เข้าร่วมโครงการ / กลุ่มเป้าหมาย

1. บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. บุคคลทั่วไป

วิทยากร

คุณจิตตินันท์ นันทไพบุลย์

วัน-เวลา/สถานที่ในการอบรม

วันที่ 30 มกราคม 2566 เวลา 09.00-12.00 น.

ณ ชั้น 1 สถาบันภาษาศาสตร์และวัฒนธรรมศึกษาราชนครินทร์

วิธีการอบรม

บรรยายพร้อมฝึกปฏิบัติ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. สุขภาพร่างกายมีความผ่อนคลายและมีความเครียดลดลง
2. มีสมาธิและมีจิตใจที่เข้มแข็ง และสงบมากขึ้น

ค่าลงทะเบียนในการอบรม

คนละ 850 บาท

ผู้ประสานงาน

นางรัชดากร เหมจำพรหมมินทร์ 098-7800550

นางสาวงามชื่น หวานหอม 084-7714749

ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาภรณ์ ประสงค์ทัน รองคณบดีฝ่ายบริการวิชาการ

อาจารย์รภัศ ศิลป์ศรีกุล ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายบริการวิชาการ

เดลิเวอรี่พลังลบ เพิ่มพลังบวก ด้วยดลื่นเสียงบำบัด

อบรมพร้อมฝึกปฏิบัติ
วันที่ 30 มกราคม 2566

เวลา 09.00-12.00 น.

ณ อาคารพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติวิทยา

ราคา 850 บาท / ท่าน
รับเพียงแต่ 15 ท่านเท่านั้น

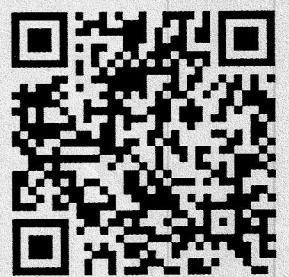
คลื่นเสียงบำบัด ไม่เหมาะสำหรับ

- สตรีตั้งครรภ์หรือต้องการมีบุตร
- ผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ผู้มีความดันโลหิตสูง
- ผู้ที่ใส่ pacemaker
- ผู้ที่มีโลหะขนาดใหญ่ในร่างกาย
- ผู้ที่ได้รับการผ่าตัดหรือแผลเปิดที่ยังไม่หายหรือหายไม่เกิน 6 เดือน
- ผู้มีโรคทางกายที่มีอาการเจ็บปวดและโรคนี้หายไม่เกิน 6 เดือน
- ผู้ที่มีเนื้องอกหรือมะเร็ง
- ผู้ที่ได้รับการผ่าตัดหรือศัลยกรรมที่เกี่ยวข้องกับทรวงอก เช่น เสริมหน้าอก
- ผู้ที่จัดโบท็อกซ์ ในระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือน



คุณจิตตินันท์ นันทโพยูลย์

สแกนเพื่อลงทะเบียน



ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

เลขที่บัญชี : 235-295363-4

ชื่อบัญชี : ฝ่ายบริการวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์

ส่งหลักฐานการชำระเงินมายัง

E-mail : ac.human.ku@gmail.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

โทร. 02-579-5566-8 ต่อ 1108

นางรัชดากร เหมพรหมมินทร์ โทรศัพท์มือถือ 098-780-0550

นางสาววามชื่น หวานหอม โทรศัพท์มือถือ 084-771-4749

E-mail : ac.human.ku@gmail.com