

# 2024 Big shot ท่องเที่ยวเชิง สุขภาพไทย และแนวทางการสร้าง โอกาสใหม่บนเวทีโลก



กรด โรจนเสถียร





**01. MOVEMENT TO IMPROVE HEALTH & WELLBEING**

*Achievements & Gaps*

**02. FOUR GLOBAL FORCES DRIVING THE GROWTH OF THE WELLNESS ECONOMY**

**03. WELLNESS 101**

- *Defining Wellness*
- *10 key propose of Wellness Tourism*
- *Key Wellness Experiences in Thailand*

**04. MEANINGFUL WELLNESS TRAVEL: NEW DEFINITION OF WELLNESS TOURISM**

**TABLE OF CONTENT**



# Movements to Improve Health & Wellbeing : Achievements & Gaps

## Health & Longevity Movement

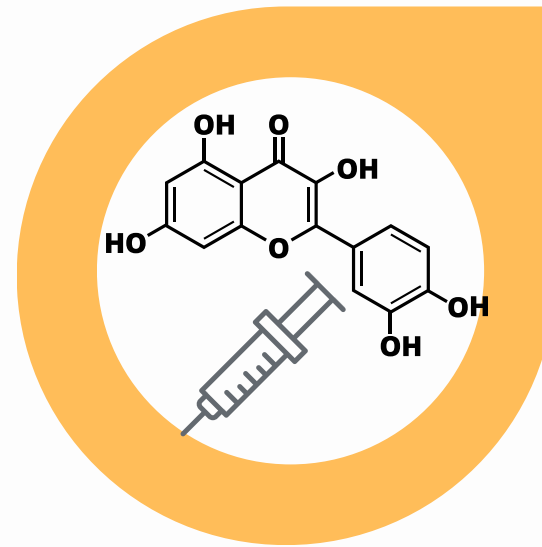
**นำโดย:** นักวิทยาศาสตร์, วิจัย, แพทย์, รัฐบาล

**ความสำเร็จ:**

- ความก้าวหน้าทางการแพทย์, ยา, วัคซีน
- ระบบการสาธารณสุข, สุขากิจบาล
- การลดน้อยลงของการติดเชื้อ
- ช่วงวัยชีวิตยาวขึ้น

**ช่องว่าง:**

- ความไม่เสมอภาค, ความเสี่ยงด้านสุขภาพ
- การเกิดขึ้นของโรคเรื้อรัง NCD
- โมเดลสุขภาพเน้นที่การรักษาด้วยยาแทนที่จะดูแลที่การป้องกัน
- เน้นพฤติกรรมในส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อชุมชน/สิ่งแวดล้อม



1900

1950

2000



## Modern Consumer Wellness Movement

**นำโดย:** ผู้บริโภค, ธุรกิจ, สื่อ

**ความสำเร็จ:**

- สร้างพลังแห่งการความรู้สึบุคคลที่มุ่งเน้นสุขภาพเชิงป้องกันตนเอง
- สร้างความเข้าใจในเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม
- กระแสหลักของรูปแบบและมิติด้านสุขภาพ
- นวัตกรรมทางการตลาดทำให้เข้าถึงสุขภาพได้มากขึ้น
- มิติด้านต่างๆในอุตสาหกรรมโลกมีมูลค่ารวมกัน \$4.4 ล้านล้าน

**ช่องว่าง:**

- ความไม่เท่าเทียมกันในการเข้าถึงรูปแบบการให้บริการด้านสุขภาพ
- ล้มเหลวต่อการชะลอการเกิดโรคเรื้อรัง
- ผู้บริโภคจำนวนมากถูกดึงออกจากความเป็นส่วนตัวในการสร้างสุขภาพให้กับตัวเอง

## Stakeholder Welfare & Sustainability Movement

**นำโดย:** นักเคลื่อนไหวต่อผู้บริโภค, NGO, องค์กรพัฒนาเพื่อสังคม, นักลงทุน

**ความสำเร็จ:**

- การปรับเปลี่ยนลำดับความสำคัญของธุรกิจและนักลงทุน
- เน้นมากขึ้นกับสุขภาพของพิภพโลกและการมีจริยธรรมในการดำเนินธุรกิจที่ต้องรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวม
- รูปแบบ และตัวชี้วัดใหม่ ESG และจรรยาภิบาล ความโปร่งใสที่ดีขึ้น

**ช่องว่าง:**

- ธุรกิจยอมรับค่านิยมใหม่นี้จริงหรือแค่เป็นกลยุทธ์ในการสร้างแบรนด์ ?
- ยังไม่เป็นพลังขับเคลื่อนที่แท้จริงที่ส่งขยายไปในองค์กรใหญ่ที่มีกิจการควบรวมหลายอย่างในประเทศที่ร่ำรวยและพัฒนาแล้ว
- ไปเน้นที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพพิภพโลกมากจนลืมเรื่องสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์
- ต้องการความเปลี่ยนแปลงที่เป็นระบบจึงเกิดความล้มซ้ำและความท้าทายที่มากขึ้น

## Happiness & Well-being Movement

**นำโดย:** รัฐบาล, วิชาการ

**ความสำเร็จ:**

- ปรับการให้ระดับความสำคัญของการสร้างนโยบาย
- การให้น้ำหนักต่อคุณภาพความสุข ความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์มากกว่าตัวชี้วัดด้านมวลรวมทางเศรษฐกิจ GDP
- ความเข้าใจมากขึ้นในคำวัดความเป็นอยู่ที่ดี
- สนใจและโฟกัสในเรื่องที่เป็นด้านของจิตใจและอารมณ์

**ช่องว่าง:**

- มีเพียงประเทศเล็กๆไม่กี่แห่งที่นำหลักการนี้ไปใช้
- ส่วนใหญ่ให้การพูดถึงในด้านทฤษฎีลำดับความสำคัญและการวัดผล
- การรับความเปลี่ยนแปลงของระบบมีความล่าช้าและทำกาย

# WORLD'S NEWS

# CRISIS!

THE world has been a great one for...  
...the world has been a great one for...  
...the world has been a great one for...



In United States and Europe, we had  
great trading alliances and that made  
our yearly budget and revenues grow.  
As in the table, you can see our USA  
and Europe revenues. Our Comp-  
any's trade and export growth have  
been 5% comparing the last year.  
We have signed new partnerships  
and that made our market grow and  
our transportation and location prob-  
lems have been solved by this. On the  
other hand, our yearly growth and  
... further info...

The world economy showed great results  
in last year's fourth quarter. Because many  
countries have seen a rise in the  
growth. The manufacturing industry  
shows a better year than last year and help  
drive our nation. Most of the workers are  
going great. Especially construction,  
energy and food industries are getting  
better news. Even all industries, some-  
times with an easing and this is not a  
good sign. In Europe unemployment rate  
is 5% in 2012 and in USA 5% in 2012.

A second goal of the program is handling  
the negative effects of unemployment to  
the national economy. Also it is an import-  
ant for the health and food needs of the  
jobless citizens.  
Not all unemployed workers are eligible  
for unemployment insurance. Of course  
there are some conditions to have an un-  
employment insurance. It depends to the  
country's laws and insurance policies. For  
example, you need to pay your class rates  
for 3 years when you are working to have  
unemployment insurance in some coun-

The news all the world is the spread for  
really this news has been going around for  
the past couple of days. What are the latest  
news and expectations?



People started to concern about the news.  
Some of them took the suggestions, some of  
them not. But the fact is that, we need to act  
immediately. From the beginning of the 20th  
century, the average temperature of Earth's  
atmosphere and oceans started to rise so fast.  
The scientists say that deforestation and  
using fossil fuels are the main causes of the  
global warming. And after the industrial revo-  
lution, global warming started to rise so  
fast. Is it good for humanity or not is an an-

...the world has been a great one for...  
...the world has been a great one for...  
...the world has been a great one for...

But will it be enough to make the  
global warming decrease? No one  
knows the results. All we need to do is  
decrease our carbon footprints and  
living friendly with the nature.  
As the millennium, scientists started  
to concern about climate change and  
they warned all the leaders. Some of  
them took the suggestions, some of  
them not. But the fact is that, we need  
to act immediately.  
From the beginning of the 20th cen-  
tury, the average temperature of  
Earth's atmosphere and oceans start-  
ed to rise so fast. The scientists say  
that deforestation and using fossil  
fuels are the main causes of the  
global warming. And after the indu-  
strial revolution, global warm-  
ing started to rise so fast. Is it good  
for humanity or not is another c-  
ontroversy. Leaders of the nations will de-  
cide the big changes in in-  
dustries and will provide the  
laws. So if any-

# 4 องค์ประกอบหลักของโลกที่เร่งให้เกิดการเติบโตทางเศรษฐกิจสุขภาพ: Four Global Forces Driving The Growth of The Wellness Economy

## ประชากรโลกป่วยมากขึ้น, โดดเดี่ยว และ สังคมผู้สูงอายุ

จำนวนผู้สูงวัยในสังคมมากขึ้น และถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว กระทบต่อสภาพจิตใจ ส่งผลเสียต่อความเป็นอยู่ที่ดี ทั้งต่อผู้สูงอายุ และคนในครอบครัว ผู้คนจึงหันมาดูแลสุขภาพที่เป็นเชิงรุก เพื่อเป็นทางเลือกต่อความท้าทายเหล่านี้มากขึ้นเรื่อยๆ

- ไลฟ์สไตล์ & สิ่งแวดล้อม
- ซึมเศร้า & สุขภาพจิต
- สังคมผู้สูงอายุ



## วิกฤติด้านสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อ วิกฤติด้านสุขภาพเช่นกัน

ความเสื่อมโทรมของสภาพแวดล้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราในการใช้ชีวิตทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ผ่านอากาศ อาหาร และน้ำดื่ม เมื่อทุกคนตระหนักถึงความเสี่ยงที่เกิดขึ้นนี้ จึงมองหาทางเลือกที่เป็นวิถีชีวิตที่ดีต่อทั้งกับตนเอง และต่อโลกใบนี้ไปพร้อมๆกัน

- มลภาวะที่เป็นพิษ
- การกลืนกรรณ & อาหาร
- ฟังก์ชันการใช้รถยนต์ & ใช้ชีวิตที่ส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพ

เติบโตขึ้น  
\$ 5.6 T  
ด้านเศรษฐกิจ  
สุขภาพะ

## ระบบสุขภาพไม่สามารถเข้าถึงประชากรทั้งหมดได้ ในขณะที่ภาระทางเศรษฐกิจเพิ่มขึ้น

ระบบสุขภาพที่ล้มเหลวในประเทศต่างๆ ส่งผลทำให้เกิดภาระทางเศรษฐกิจในภาพรวมต่อครัวเรือน ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่ผู้บริหาร โฆษก และแม้แต่รัฐบาลต่างหันมาใช้วิธีการด้านการส่งเสริมสุขภาพเพื่อแก้ไขระบบจากการที่ต้องดูแลผู้ป่วยมาเป็นการป้องกันแทน

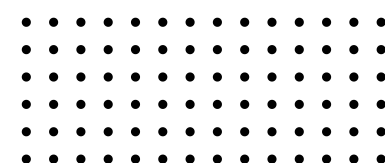
- การล้มละลายของการสาธารณสุข
- ต้นทุนค่าครองชีพที่สูงขึ้น

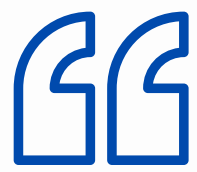


## ประชากรในโลกหันมาปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิต ที่ต้องการพัฒนาตนเองสู่การมีสุขภาพที่ดี

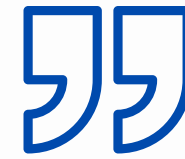
ค่านิยมของคนในสังคมกำลังเปลี่ยนแปลงไปโดยมุ่งแสวงหา และการเข้าถึงรูปแบบการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานให้กับตนเอง และจากจำนวนประชากรศาสตร์ในชนชั้นกลางที่เพิ่มขึ้นด้วย ทำให้สร้างแรงส่งที่มากขึ้นต่อมตินี้

- การขยายตัวของเมือง & การโตขึ้นของชนชั้นกลาง
- การตระหนักรู้ & ความรับผิดชอบต่อตนเอง
- เทคโนโลยี & ความสัมพันธ์

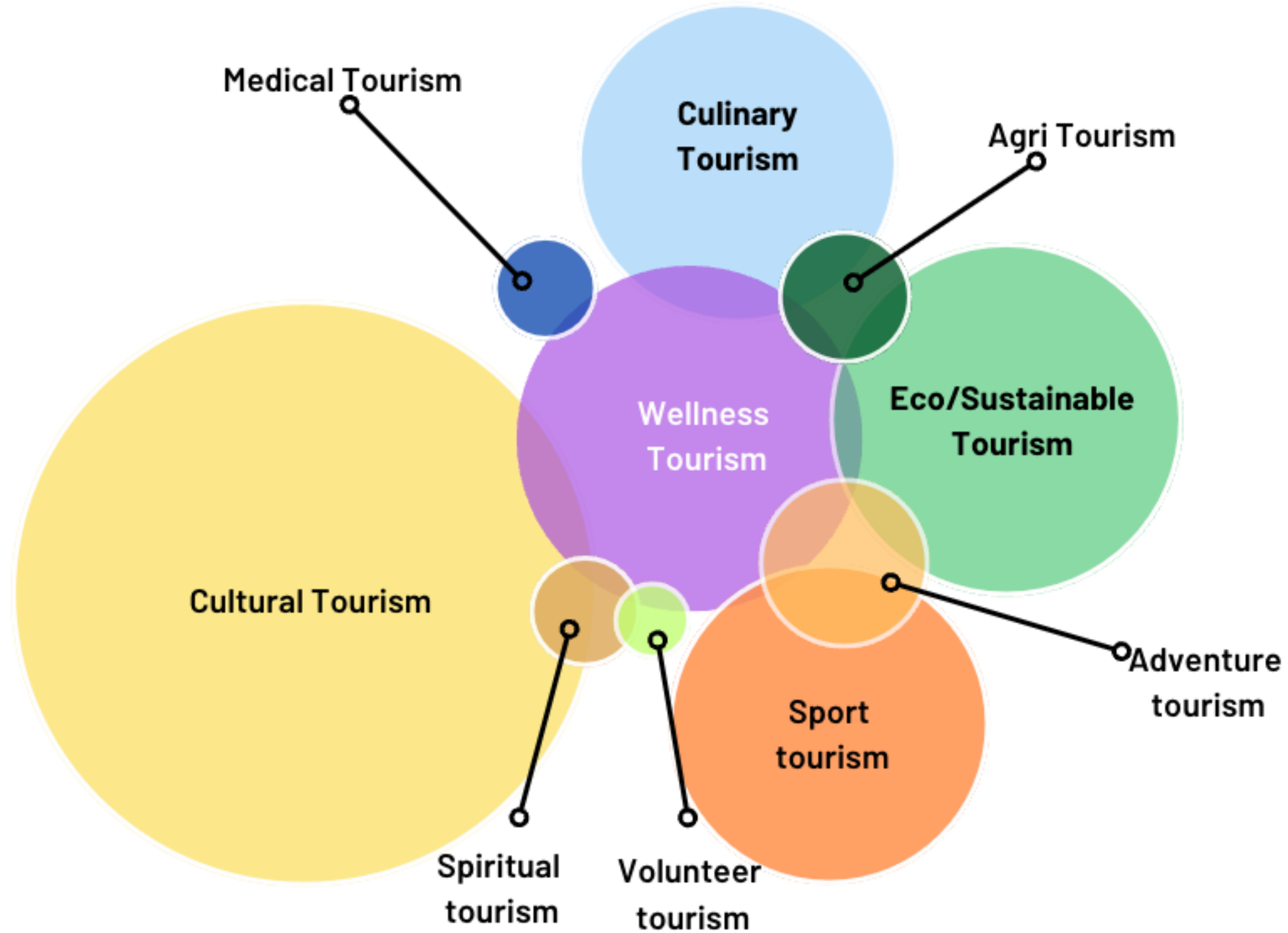




The Global Wellness Institute defines  
**Wellness as the active pursuit of activities, choices and lifestyles that lead to a state of holistic health.**



# WELLNESS INDUSTRY HAS SYNEGY WITH MANY HIGH-GROWTH NICHE SEGMENTS





# 10 KEY PURPOSE OF WELLNESS TOURISM

- 1 To improve physical health**  
เพื่อสุขภาพและร่างกายที่ดีขึ้น
- 2 To improve mental health**  
เพื่อปรับปรุงสุขภาพจิต
- 3 To connect with other**  
เพื่อการเชื่อมต่อกับผู้อื่น
- 4 To learn something new**  
เพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่
- 5 To escape daily life**  
เพื่อหลีกเลี่ยงชีวิตประจำวัน
- 6 To improve overall well being**  
เพื่อปรับปรุงความเป็นอยู่โดยรวม
- 7 To find purpose**  
เพื่อค้นหาจุดมุ่งหมาย
- 8 To relax and stress**  
เพื่อการผ่อนคลายและความเครียด
- 9 To challenge yourself**  
เพื่อท้าทายตัวเอง
- 10 To have a joyful experience**  
เพื่อให้ได้รับประสบการณ์ที่สนุกสนาน



รายงานการวิจัยด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ **Wellness & Destinations (W&D)**  
ระบุว่านักท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพคิดเป็น **ร้อยละ 20** ของนักเดินทางทั้งหมด

**ร้อยละ 78** กล่าวว่า วันหยุดเพื่อสุขภาพของพวกเขาทำให้สุขภาพกายและใจดีขึ้น

**ร้อยละ 51** รู้สึกว่า วันหยุดเพื่อสุขภาพช่วยให้พวกเขาหายจากอาการป่วย

อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพเติบโตขึ้นอย่างมาก เนื่องจากความ  
ปรารถนาของนักเดินทางใน 3 ประเด็น



**PERSONAL  
WELLNESS**

สุขภาพส่วนบุคคล



**SOCIAL  
WELLNESS**

ความสมบูรณ์ทางสังคม



**COMMUNITY  
WELLNESS**

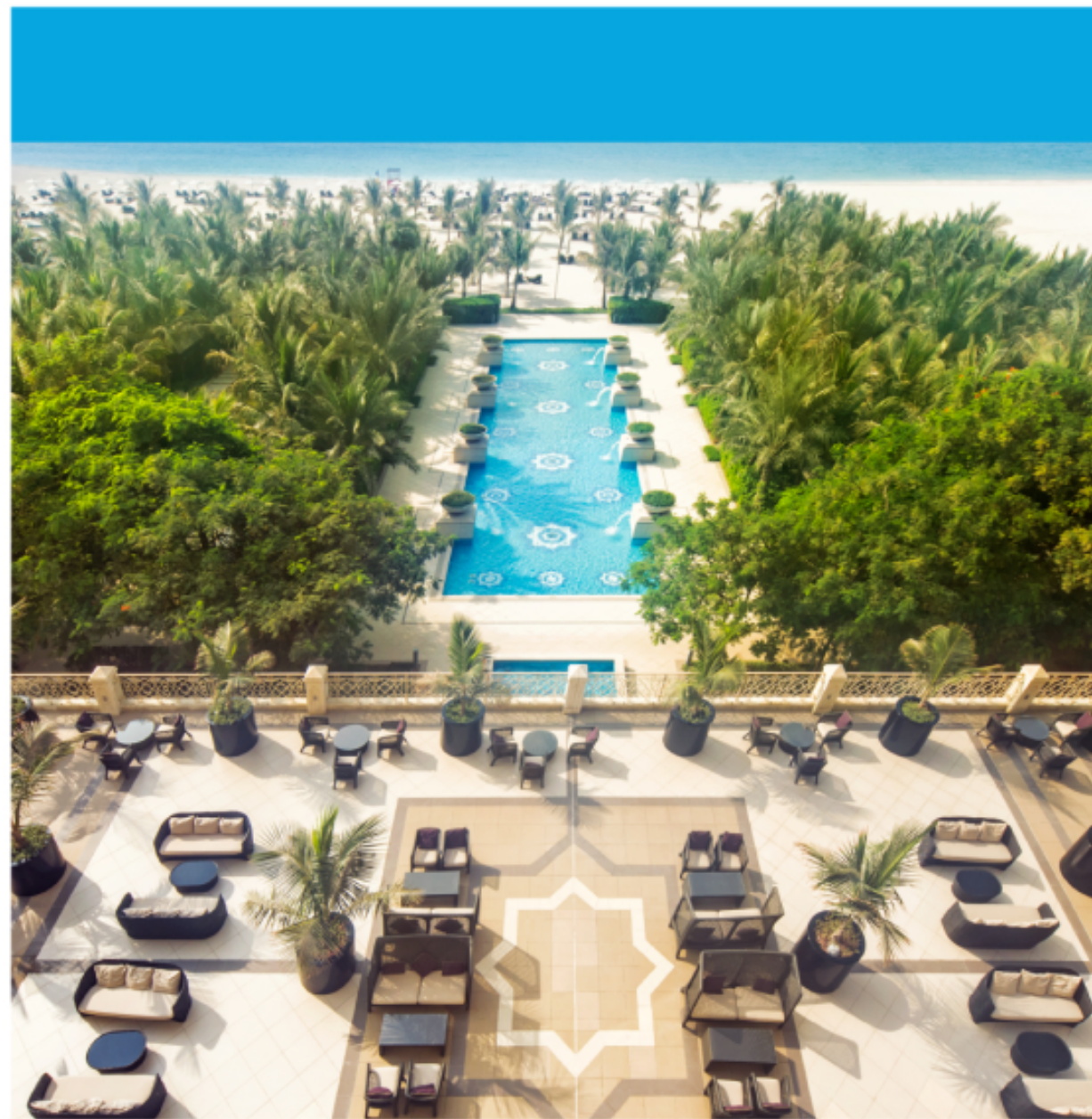
สุขภาพของชุมชน (การตอบแทน  
ชุมชนท้องถิ่น)

Hilton

The 2023 Traveler

## Emerging Trends that are Innovating the Travel Experience

A Report from Hilton



Waldorf Astoria Ras Al Khaimah

Hilton สํารวจความคิดเห็นน้กเดินทาง  
กัว่า 7,000 คน พบว่า **Wellness** เป็นองค์ประกอบ  
สําคัญในการเดินทางของน้กท่องเที่ยวในปี 2023

**ร้อยละ 49**

สนใจที่จะเดินทางเพื่อตัดขาดจากงาน  
และปรับปรุงสุขภาพจิตให้ดีขึ้น

**ร้อยละ 47**

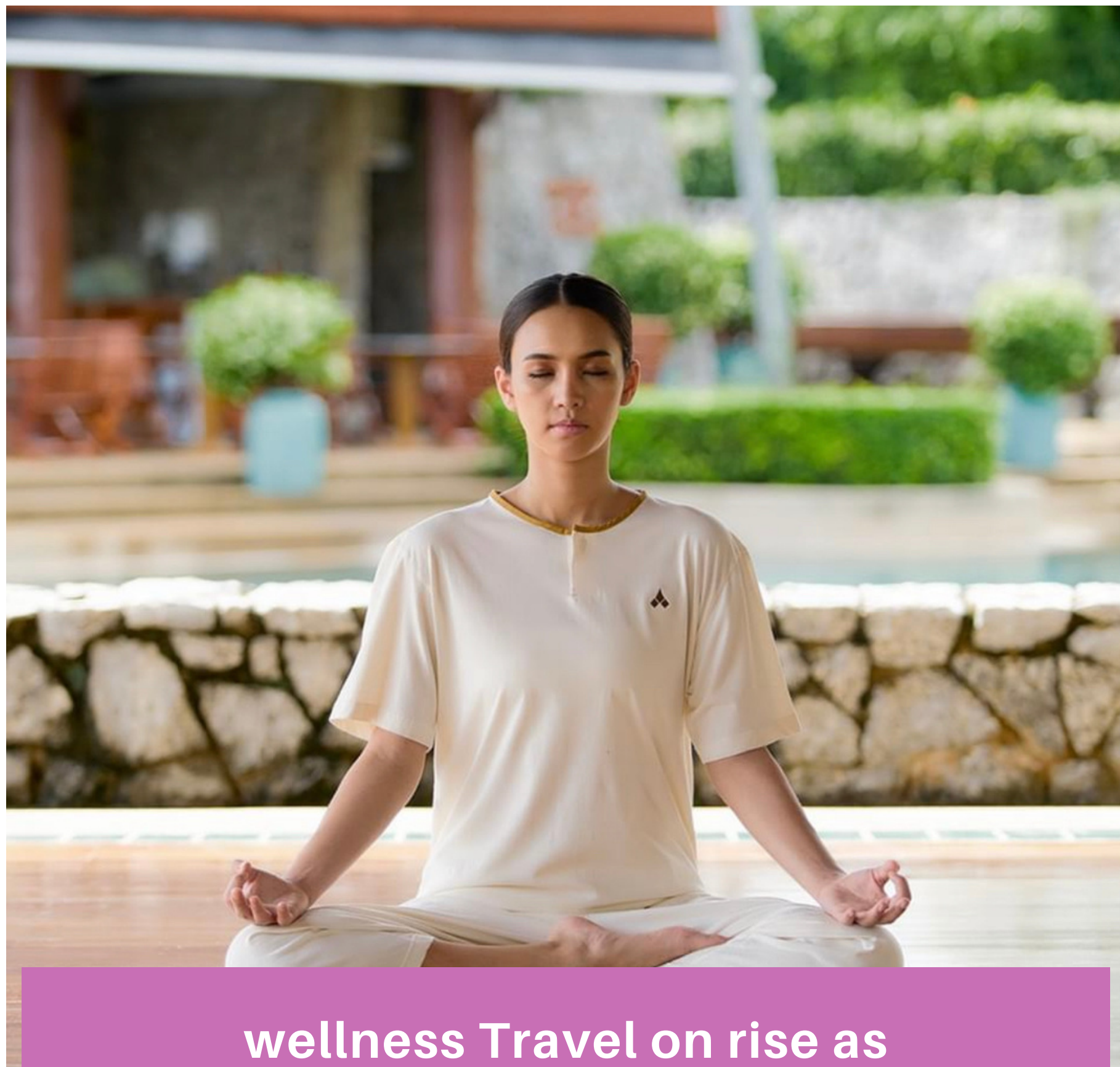
สนใจที่จะเดินทางเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น /  
ต้องการกิจกรรมออกกําลังกาย

**ร้อยละ 41**

ต้องการอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

**ร้อยละ 32**

มุ่งเน้นไปที่อาหารที่มาจากท้องถิ่นมากขึ้น



wellness Travel on rise as  
consumers prioritize health

การสำรวจผู้บริโภคที่มี  
รายได้สูงกว่า 11,000  
ราย ใน 16 ประเทศของ  
**Accenture** พบว่า

**ร้อยละ 39**

กล่าวว่าพวกเขาจองทริปพักผ่อน  
เพื่อสุขภาพในปี 2566 ไว้แล้ว

**ร้อยละ 33**

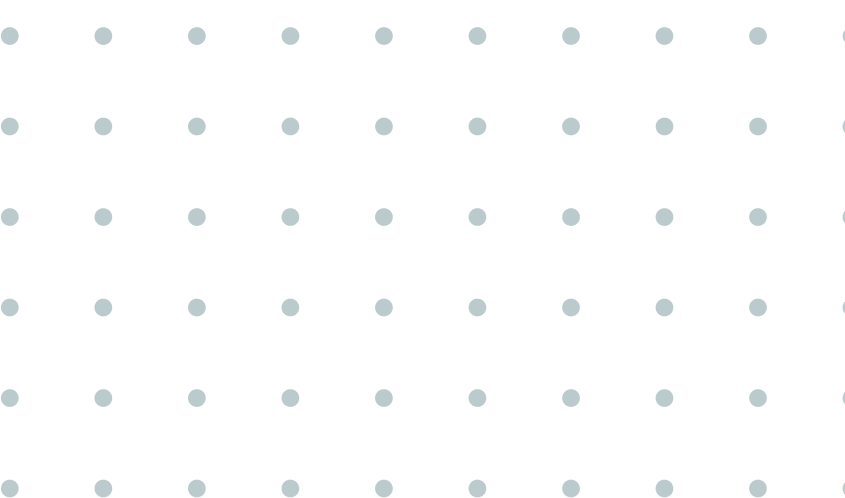
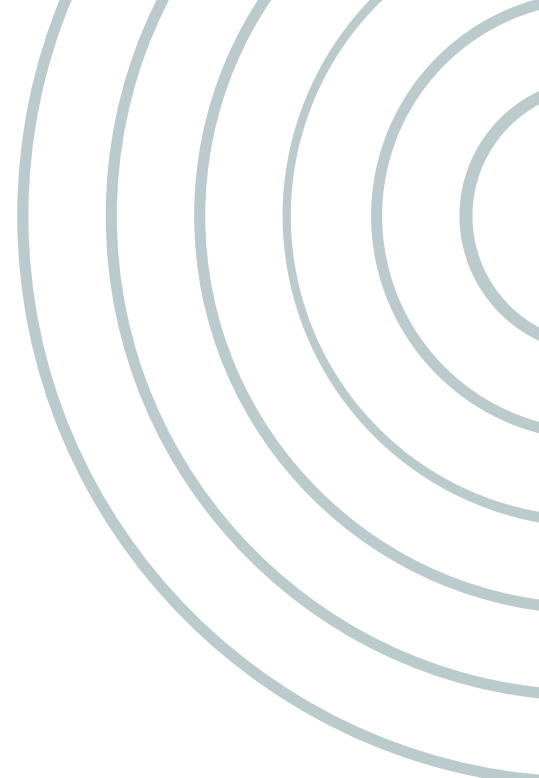
เรื่องของสุขภาพถือว่า “จำเป็น” พวกเขา  
ให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองมากขึ้น  
กว่าเดิม



GLOBAL WELLNESS  
INSTITUTE™  
EMPOWERING WELLNESS WORLDWIDE

SEPTEMBER 2022

# The Global Wellness Economy: Thailand



# Thailand Wellness Economy and Ranking 2020

**\$29.0b**

Wellness Economy

**฿ 966,570,000,000**

**#24**

Global Rank

Out of 218 Countries  
World Wide

**#9**

Regional Rank

Out of 45  
Asia-Pacific Countries



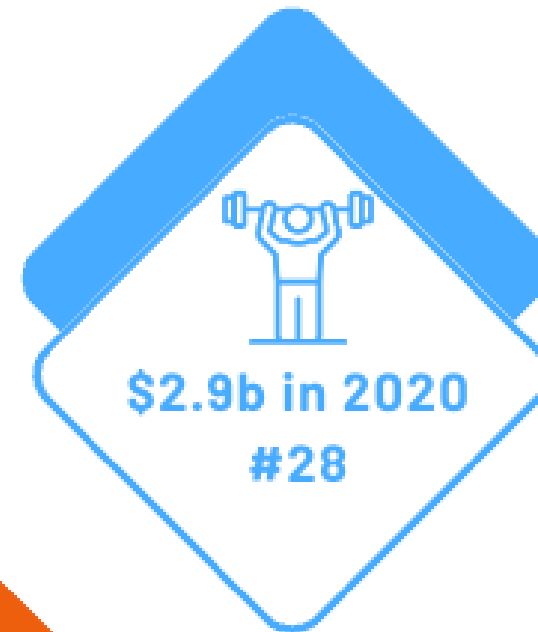
GLOBAL WELLNESS  
INSTITUTE™  
EMPOWERING WELLNESS WORLDWIDE

# Thailand Ranking out of 218 Countries

Wellness Real Estate



Physical Activities



Healthy Eating, Nutrition,  
Weight loss



Mental Wellness



Workplace Wellness



Treaditional  
Complimentary Medicine

Public  
Health, Prevention  
Personalized Medicine

Personal Care & Beauty

Wellness Tourism  
6.5 millions Wellness Trip  
(Inbound & Domestic)

Spa

Thermal, Mineral Spring



GLOBAL WELLNESS  
INSTITUTE™  
EMPOWERING WELLNESS WORLDWIDE

# Thailand Wellness Economy Sectors (2020)

(US\$ billions)



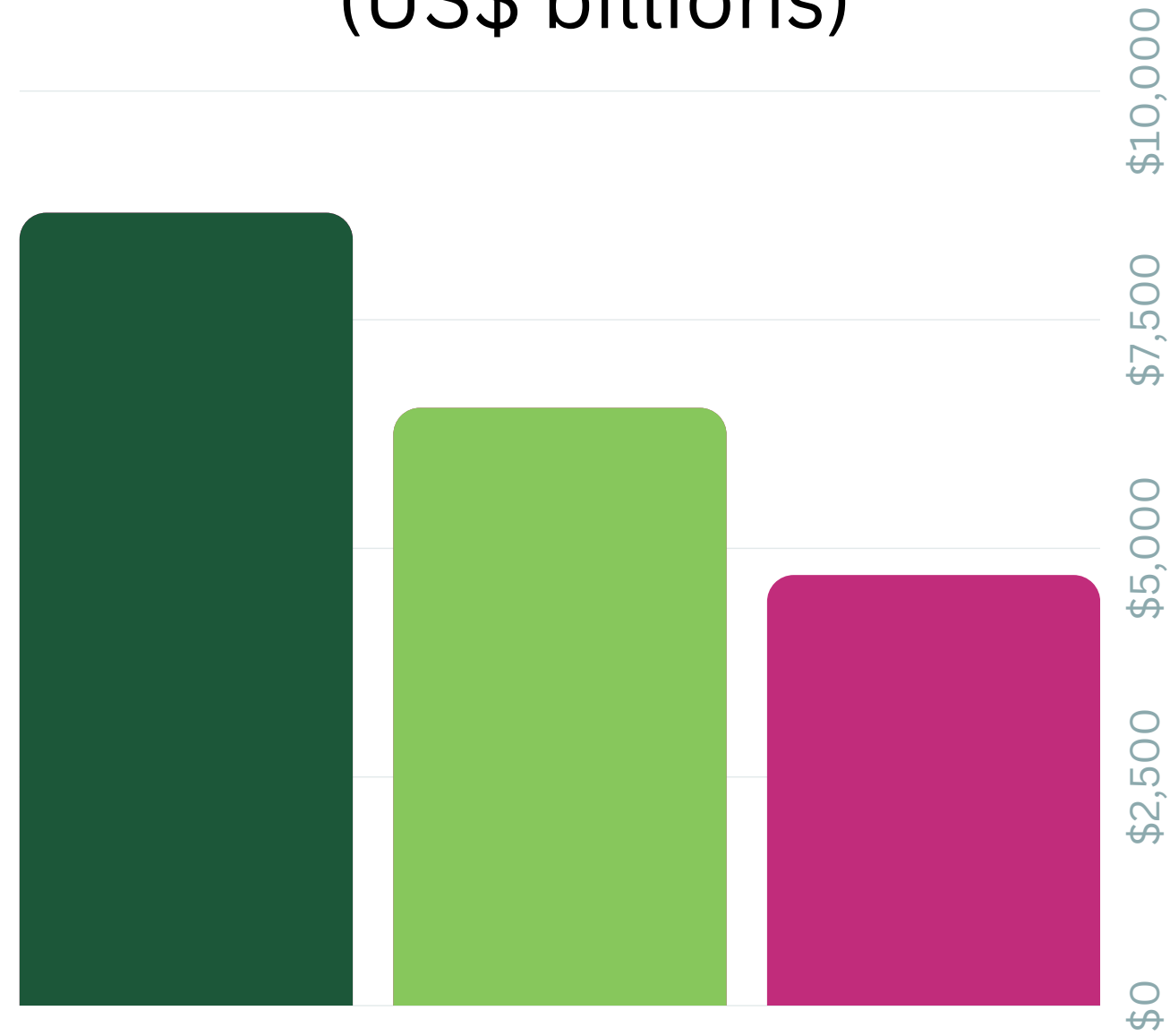
**\$8.7b in 2020**  
**#18**



**\$6.5b in 2020**  
**#27**



**\$4.7b in 2020**  
**#15**



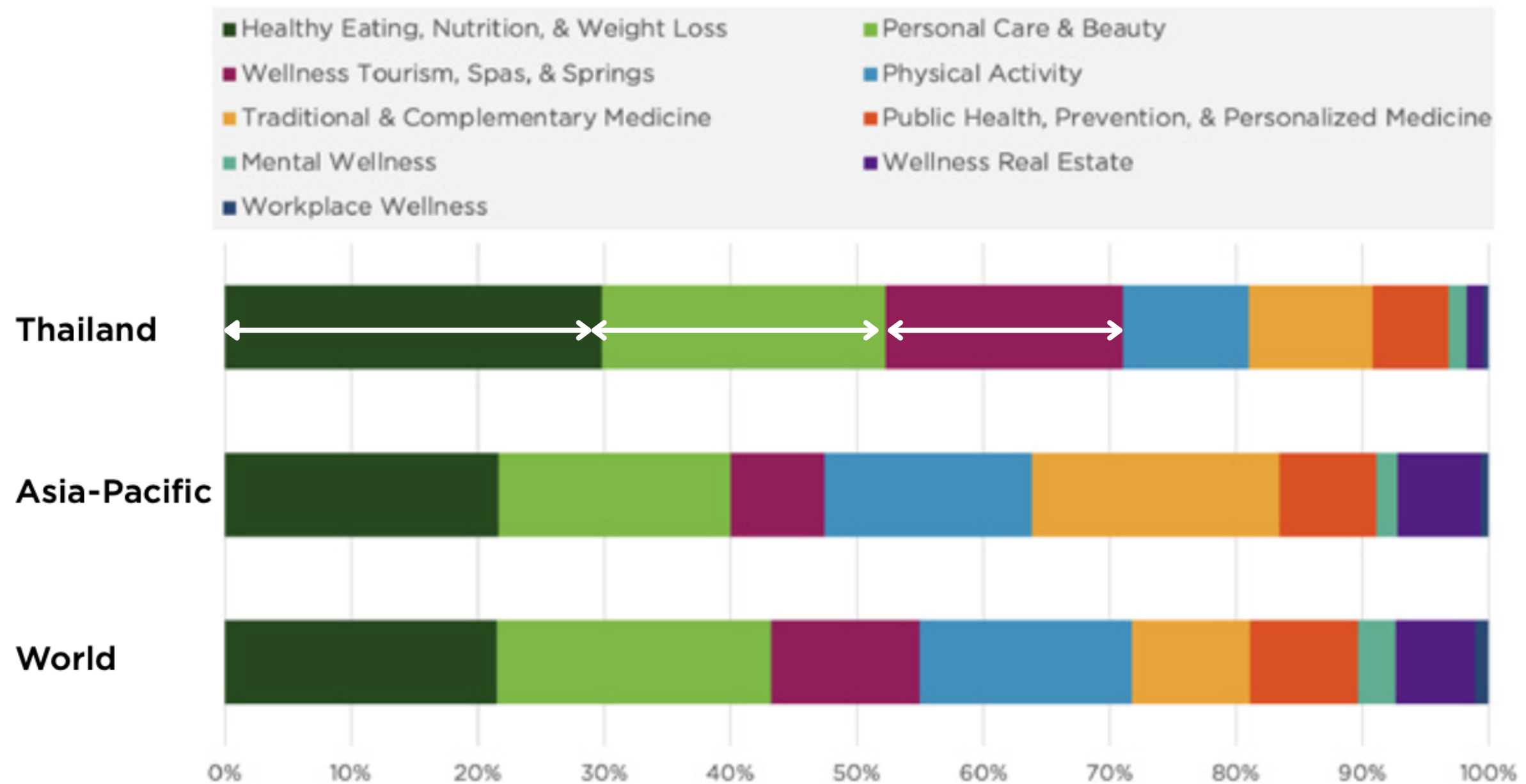
**\$8,663b**  
Healthy Eating,  
Nutrition, Weight  
Loss

**\$6,532b**  
Personal Care &  
Beauty

**\$4,695b**  
Wellness  
Tourism



# Composition of the Wellness Economy (2020)



Source: Global Wellness Institute

Global Wellness Economy: Thailand – September 2022



# ประสบการณ์ด้านสุขภาพที่สำคัญในประเทศไทย

## Key Wellness Experiences in Thailand

เศรษฐกิจด้านสุขภาพในแต่ละประเทศมีความหลากหลาย แต่จะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวซึ่งสามารถสร้างอิทธิพลและกลยุทธ์ที่เหมาะสมได้ด้วยวิธีการพัฒนาด้านวัฒนธรรม เศรษฐกิจและสังคม และนโยบายของรัฐบาล



### การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ Wellness Tourism

ตลาดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของประเทศไทยมีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 4 ในเอเชีย (รองจาก จีน, ญี่ปุ่น, และเกาหลี บ่งบอกถึงความหลากหลายด้านประสบการณ์ด้านสุขภาพที่มีมากมายในประเทศ



### อาหารเพื่อสุขภาพ, โภชนาการ, ลดน้ำหนัก Healthy Eating, Nutrition & Weight Loss

อาหารเพื่อสุขภาพและโภชนาการมีส่วนสำคัญในการลดน้ำหนัก ซึ่งเป็นปัญหาหลักด้านสุขภาพของคนในปัจจุบัน ประเทศไทยขึ้นชื่อในความหลากหลายในตำรับอาหารพื้นถิ่น สำหรับที่มีประโยชน์ด้วยศิลปะการปรุงที่สร้างความสมดุลในคุณค่าที่เหมาะสมต่อสุขภาพ



### การแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก Treaditional Complimentary Medicine

ประวัติศาสตร์อันยาวนานในด้านการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกได้หยั่งรากลึกในวัฒนธรรมไทย ปัจจุบันมีการใช้องค์ความรู้นี้ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีให้กับมวลมนุษย

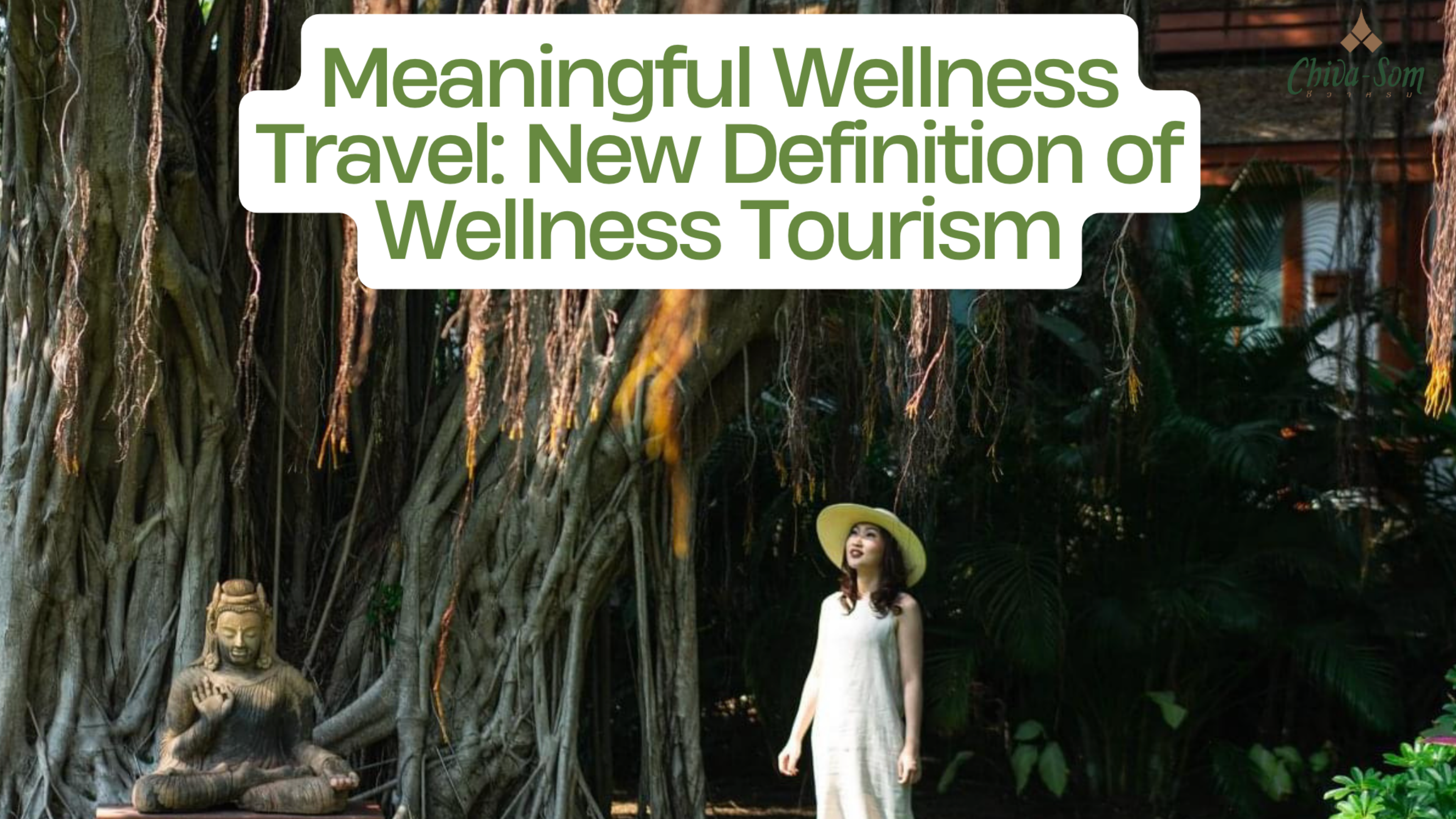


### สปา, นวดไทย Spa, Nuad Thai

สปาไทยหรือที่รับรู้กันทั่วโลกในชื่อว่า "นวดไทย" ที่มีการผสมผสานในเทคนิคของตะวันตกและตะวันออกได้อย่างเหมาะสม มีต้นกำเนิดในประเทศไทย



# Meaningful Wellness Travel: New Definition of Wellness Tourism



**Meaningful Wellness travel** การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีความหมาย คือนิยามใหม่ของการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเป็นการเดินทางที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีทั้งในด้านจิตใจ ร่างกายหรือจิตวิญญาณ ครอบคลุมการค้นพบ การเชื่อมต่อ การเปลี่ยนแปลง และการเติมเต็ม ที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมเชิงบวก ระหว่างผู้คน วัฒนธรรม และธรรมชาติ

**Meaningful Wellness travel** is a new Definition of Wellness Tourism which is purpose-driven travel to improve well-being in mind, body or spirit encompassing discovery, connectivity, transformation and fulfillment promoting positive engagement between people, cultures and nature.



# Sample Idea of Meaningful Wellness Travel Themes concept

1. Sustainable Wellness
2. Spiritual Wellness
3. Culinary Wellness
4. Eco & Adventure Wellness
5. Wellness Agro Tourism
6. Family Wellness
7. Volunteer Wellness
8. Transition Wellness
9. Physical Fitness Wellness



# Sustainable Wellness

ทริปลุขภาพเพื่อ *Wellness Tourist* สายรักษ์โลก ทุกรายละเอียดของโปรแกรมออกแบบเพื่อตอบโจทย์การดูแลเพื่อตอบโจทย์การดูแลสิ่งแวดล้อม และความยั่งยืน เริ่มต้นที่พักต้องเป็น *Eco-Friendly, Wellness resort* เมนูอาหารจากวัสดุดิบในพื้นที่เพื่อช่วยลด *Carbon footprint* กิจกรรมท่องเที่ยวอย่างรับผิดชอบที่ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมและช่วยสร้างรายได้ให้คนในท้องถิ่น

*Responsible + Sustainable + Social impact*

*Eco-Friendly hotel*

*Low carbon footprint*

*Locally-sourced food*

*Authentic experiences*



# Spiritual Wellness Holiday

ทริปสุขภาพที่ผสมผสานกันระหว่างการท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพและท่องเที่ยวเชิงจิตวิญญาณ องค์กรรวมของทั้งร่างกาย (*Physical*) จิตใจ (*Mental well Being*) และจิตวิญญาณ (*Soul & Spirit*) เช่น การทำสมาธิ การฝึกโยคะ การนวดและสปาเพื่อผ่อนคลาย อาหารและสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เหมาะสำหรับ *wellness Tourist* ที่สนใจการแก้ปัญหาทางจิตวิญญาณ รับมือความท้าทายของชีวิต





# Culinary Wellness Retreats

Culinary Experiences: A delicious New Trend in Wellness Travel

ทริปสุขภาพ ที่ออกแบบมาเพื่อเอาใจ Food Lover ที่รักสุขภาพ และยังคงต้องการกินอาหารอร่อย ตัวอย่างกิจกรรมในโปรแกรม Culinary Wellness Retreats เช่น การเยี่ยมชมตลาดท้องถิ่น, เยี่ยมชมฟาร์มแหล่งผลิตอาหาร, คลาสเรียนทำอาหารเพื่อสุขภาพที่แสนอร่อย

# Eco-Adventure Wellness

ทริปสุขภาพผสมกับกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์เหมาะกับ *Wellness tourist* ที่รักธรรมชาติและการพจญภัยชมความมหัศจรรย์ของธรรมชาติ เช่น การเดินป่า พายเรือคายักหรือพายเรือแคนู ขี่ม้า ดำน้ำ และการชมสัตว์ป่า







# Wellness Agro Tourism

ทริปท่องเที่ยวสุขภาพที่ผสานกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงเกษตร ตัวอย่าง Wellness Agro Tourism Program พัก Farm stay เยี่ยมชมแปลงเกษตร เก็บผักและผลไม้อร์แกนิก คลาสทำอาหารจากผลผลิตเกษตร ชิมชาสมุนไพรท้องถิ่น แช่น้ำพุร้อนออนเซน เรียนรู้เรื่องราวชาสมุนไพรแผนโบราณของพื้นที่

# Family Wellness

ทริปสุขภาพสำหรับครอบครัว กิจกรรมจะถูกออกแบบมาตามความสนใจของสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ โดยวิธีการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมด้านสุขภาพ เช่น การทำอาหารเพื่อสุขภาพของเด็ก การออกกำลังกาย การเล่นที่พัฒนาด้านกายภาพ





# Volunteer Wellness Retreats

ทริปปำบัดสุขภาพด้วยการทำกิจกรรมอาสาสมัคร มีงานวิจัยมากมายที่พิสูจน์ว่ายิ่งเราช่วยเหลือผู้คน ธรรมชาติ สัตว์ป่า มากเท่าไร เรา ยิ่งมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น นักจิตวิทยาสุขภาพระบุว่า การทำกิจกรรมอาสาสมัครส่งผลดีต่อสุขภาพ ช่วยลดระดับความเครียด ทำให้อารมณ์ดีขึ้น เช่นเดียวกับความรู้สึก หลังการออกกำลังกายที่ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินนำไปสู่ความรู้สึกเบิกบานใจตามมาด้วยความรู้สึกสงบ รู้สึกดีกับตัวเองที่ได้ทำสิ่งที่มีคุณค่า

# Physical Fitness Wellness

ทริปสุขภาพที่ออกแบบมาเพื่อมุ่งเน้นทดสอบความฟิต ความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ผลักดันตัวเองแบบไร้ขีดจำกัด หลังจบทริปพวกเขาเหล่านั้นจะรู้สึกเป็นคนใหม่ที่มีความมั่นใจในสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจ





# Transition Wellness

ทริปสุขภาพที่ออกแบบมาเพื่อผู้ที่กำลังประสบกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการแต่งงาน การหย่าร้าง การสูญเสียใดๆ ที่ทำให้ชีวิตเสียศูนย์ มีโปรแกรมบำบัดหลากหลายครอบคลุมทั้ง Mind Body Spirit เช่น Mental Health counseling/ Hormone therapy/Meditation/ Stress & Emotional management, Sound healing therapy/ Physical wellness exercise โดยมีเป้าหมายเพื่อให้คุณรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต เปิดรับ - เข้าใจ - ยอมรับ - รู้จัก - เห็นคุณค่า และรักตัวเองมากขึ้น

# Meaningful Wellness Travel

A New Definition of Wellness Tourism which is purpose-driven travel to improve well-being in mind, body or spirit

TO LEARN

TO CONNECT

TO DISCOVER

TO CHANGE

TO FULFIL

TO RESET

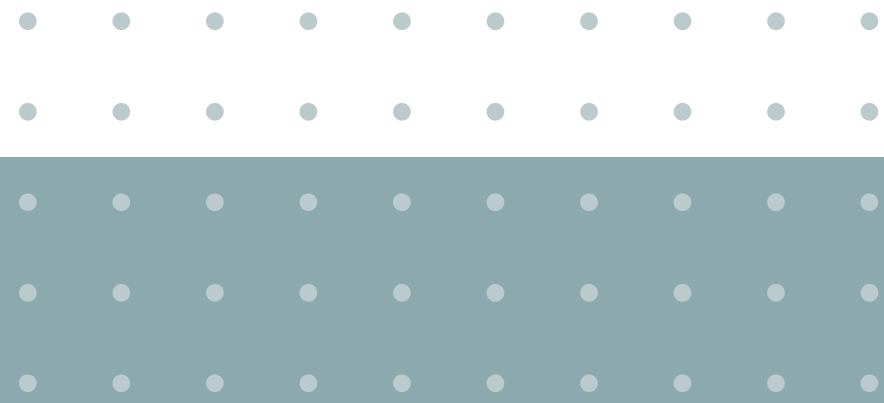
TO IMPROVE

TO TRANSFORM

TO ACCOMPLISH

TO OVERCOME





# Q & A

Have any question?



Thank you for joining us on this journey of discovering the meaning behind travel!

