

# แจ้้งเพือทราบ....

WHAT 's YOGA  
โยคะคืออะไร



คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากร มทร.อีสาน ทุกท่าน  
ที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ “โยคะ (YOGA)”

## “ COURSE : YOGA RELAX ”

[ เดือน ธันวาคม 2549 - มกราคม 2550 ]

โปรดทราบ.....

- เริ่มวันอังคารที่ 12 ธันวาคม 2549 เวลา 18.00-19.00 น.  
ณ ห้องลีลาศ ชั้น 5 อาคารกิจการนักศึกษา มทร.อีสาน
- ค่าระงเงิน 200.- ต่อคน (Course 2 เดือน) {ธ.ค. 49-ม.ค. 50}
- เตรียมตัว-แต่งกาย = เสื้อผ้าหลวม ชุดสบายๆ เช่น ชุดวอร์ม
- อุปกรณ์ที่นำมาเอง = ผ้าปูพื้น (ผ้าขนหนู/พรม) กว้าง 50 ซม.  
(สำหรับนอนเหยียดตัวได้)

**\*\* พรม/เสื่อโยคะ มีจำหน่าย ราคาผืนละ 330 บาท**

ติดต่อกองพัฒนานักศึกษา **TEL. 2300 หรือ 08-1876-3782**

---

# ตารางเวลา

## กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ “โยคะ (YOGA)”

สัปดาห์ละ 3 วัน (ทุกวันจันทร์, วันอังคาร, วันพฤหัสบดี ของทุกเดือน)

ระหว่างเวลา 18.00 – 19.00 น. ณ บริเวณชั้น 5 อาคารกิจการนักศึกษา มทร.อีสาน

### ■ ตารางเวลา “โยคะ (YOGA)” (โดย ครู ชูสิทธิ์ เดชสงรัมย์)

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	หมายเหตุ
1	จ. 4 ธันวาคม 2549	งด
2	อ. 5 ธันวาคม 2549	วันหยุด งด
3	พ. 7 ธันวาคม 2549	สรุปสมาชิก
4	จ. 11 ธันวาคม 2549	วันหยุด งด
5	อ. 12 ธันวาคม 2549	เริ่มกิจกรรม
6	พ. 14 ธันวาคม 2549	
7	จ. 18 ธันวาคม 2549	
8	อ. 19 ธันวาคม 2549	
9	พ. 21 ธันวาคม 2549	
10	จ. 25 ธันวาคม 2549	
11	อ. 26 ธันวาคม 2549	
12	พ. 28 ธันวาคม 2549	

ครั้งที่	วัน / เดือน / ปี	หมายเหตุ
1	จ. 1 มกราคม 2549	วันหยุด งด
2	อ. 2 มกราคม 2549	วันหยุด งด
3	พ. 4 มกราคม 2549	
4	จ. 8 มกราคม 2549	
5	อ. 9 มกราคม 2549	
6	พ. 11 มกราคม 2549	
7	จ. 15 มกราคม 2549	
8	อ. 16 มกราคม 2549	
9	พ. 18 มกราคม 2549	
10	จ. 22 มกราคม 2549	
11	อ. 23 มกราคม 2549	
12	พ. 25 มกราคม 2549	
13	จ. 29 มกราคม 2549	
14	อ. 30 มกราคม 2549	

\*\*\* ไม่จำกัดเพศ / ไม่จำกัดอายุ \*\*\*

หมายเหตุ ค่าใช้จ่าย (เหมาจ่าย)

- สมาชิกระหว่าง 10 – 20 คน ๆ ละ 200 บาท ต่อเดือน (10 ครั้ง)
- สมาชิกมากกว่า 21 – 30 คน ๆ ละ 100 บาท ต่อเดือน (10 ครั้ง)

โปรดแจ้งความจำนง.....หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทร. 2300, 2345 # กองพัฒนานักศึกษา

ผู้ติดต่อประสานงาน

น.ศ.ศรัญญา ชูสกุล (ญา)

โทรศัพท์ 08-1876-3782 หรือ 08-1202-8885



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองพัฒนานักศึกษา ศูนย์กลาง มทร.อีสาน นครราชสีมา โทร 2300, 2345

ที่ วันที่ 24 พฤศจิกายน 2549

เรื่อง ขอเชิญชวนบุคลากรแจ้งความจำนงเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากร “โยคะ (YOGA)”

เรียน ผู้อำนวยการกองฯ /หัวหน้าหน่วยงาน/หัวหน้าคณะวิชา/สาขาวิชา/แผนกวิชา ทุกท่าน

ด้วยกองพัฒนานักศึกษา ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร “โยคะ (YOGA)” เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการฝึกโยคะ (YOGA) ซึ่งจะต้องใช้ศิลปะการบริหารร่างกายภายใต้การควบคุมของจิตใจ เกิดความสมดุลของพลังด้านบวกและด้านลบ และส่งเสริมการให้ความสำคัญทางด้านสุขภาพกายที่ดี และสุขภาพจิตที่ดี ทั้งนี้ จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 วัน (จันทร์, อังคาร, พุธ/พฤหัสบดี) ระหว่างเวลา 18.00 – 19.00 น. ณ บริเวณชั้น 5 อาคารกิจการนักศึกษา (ครูฝึก : คุณชุลีพร เดชส่งจรัส หรือ ครูต่อม) โดยเสียค่าใช้จ่ายต่อเดือน\*\*\*

ดังนั้น กองพัฒนานักศึกษา จึงขอเชิญชวนท่านและคณาจารย์/บุคลากรในสังกัด ที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากร “โยคะ (YOGA)” สมัครได้ที่ กองพัฒนานักศึกษา (2300, 2345) โดยมีกำหนดเริ่มจัดกิจกรรม วันอังคารที่ 12 ธันวาคม 2549 เวลา 18.00 – 19.00 น. ณ บริเวณชั้น 5 อาคารกิจการนักศึกษา ศูนย์กลาง มทร.อีสาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอเชิญชวนท่านและบุคลากร เข้าร่วมกิจกรรมฯ ดังกล่าว

(ดร.รวิประกา สีทธิลภ)

ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

ศูนย์กลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

หมายเหตุ (หากมีสมาชิกสนใจไม่ถึง 10 คน จะไม่สามารถดำเนินการกิจกรรมนี้)

\*\*\*รายละเอียดค่าใช้จ่าย (เหมาจ่ายต่อเดือน)

- สมาชิกระหว่าง 10 – 20 คน ๆ ละ 200 บาท ต่อเดือน (ประมาณ 10 ครั้ง)
- สมาชิกมากกว่า 21 – 30 คน ๆ ละ 100 บาท ต่อเดือน (ประมาณ 10 ครั้ง)

โปรดแจ้งความจำนง.....หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม  
โทร. 2300, 2345 (สนง.กองพัฒนานักศึกษา)

ผู้ติดต่อประสานงาน # น.ส.ศรัญญา ชุสกุล (ญา)

■ โทรศัพท์ 08-1876-3782 หรือ 08-1202-8885

**ประกาศ....**

WHAT 's YOGA  
โยคะคืออะไร



ขอเชิญชวนคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากร

มทร.อีสาน ทุกท่าน

ที่สนใจจะเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

**“โยคะ (YOGA)”**

แจ้งความจำนงที่ “กองพัฒนานักศึกษา”

หรือเคาน์เตอร์เซ็นชื่อ หรือที่สังกัดหน่วยงานท่าน

**การฝึก “โยคะ” ( YOGA )**

**ส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี**

\*\*\* ไม่จำกัดเพศ / ไม่จำกัดอายุ \*\*\*

หมายเหตุ ค่าใช้จ่าย (เหมาจ่ายต่อเดือน)

- สมาชิกระหว่าง 10 – 20 คน ๆ ละ 200 บาท ต่อเดือน (10 ครั้ง)
- สมาชิกมากกว่า 21 – 30 คน ๆ ละ 100 บาท ต่อเดือน (10 ครั้ง)

โปรดแจ้งความจำนง.....หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

โทร. 2300, 2345 # กองพัฒนานักศึกษา

## เรียน อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และบุคลากร มทร.อีสาน ทุกท่าน

โยคะ (YOGA) หมายถึง การสร้างความสมดุลของร่างกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียว ะฐะโยคะ (HATHA YOGA) เป็น 1 ในสาขาโยคะทั้งหมด ะฐะโยคะ จะใช้ศิลปการบริหาร ร่างกาย ภายใต้การควบคุมของจิตใจ เกิดความสมดุลของพลังด้านบวก และด้านลบ โยคะจึงช่วย บรรเทาและบำบัดโรคได้ ะฐะโยคะ จึงเป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน ที่ผู้คนเห็น

การฝึกโยคะดั้งเดิมต้องการค้นหาความสุขที่แท้จริง ความสุขที่ไม่ใช่เกิดจากความพอใจหรือความรื่นรมย์ การฝึกโยคะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความสมดุลของระบบประสาท และมีรู้ความหมายแท้จริงของชีวิต จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวตามสิ่งแวดล้อม ไม่เสียใจ ไม่ดีใจเกินไป เป็นการฝึกจนเกิดปัญญา แต่ปัจจุบันได้นำมาฝึกเพื่อประโยชน์ดังต่อไปนี้

- + ช่วยให้ออกซิเจนไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย
- + ช่วยผ่อนคลายความเครียด และอาการปวดเมื่อย
- + ช่วยทำให้รูปร่างและทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งการทรงตัว
- + ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อดีขึ้น
- + ทำให้มีสมาธิในการทำงานดีขึ้น
- + ทำให้มีสติดีขึ้นรู้ว่าเรากำลังทำอะไร เพื่ออะไร
- + ทำให้ใจเย็นลง
- + ช่วยลดอาการปวดประจำเดือน

\*\*\*\*\*