

โครงการสร้างเสริมสุขภาวะ **HAPPY**
WORKPLACE



สร้างสมดุลให้ร่างกายกับการออกกำลังกายแบบ "โยคะ"
ทุกวันอังคาร พุธ พฤหัสบดี ชั้น 2 ณ สำนักวิทยบริการฯ
วันที่ 22 พฤศจิกายน - 29 ธันวาคม 2559



เชิญชวนอาจารย์ บุคลากร นักเรียน นักศึกษา เข้าร่วมกิจกรรม

“ขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิธีโยคะ”

โดยวิทยากร อาจารย์นิเวศ เมื่อนทิม
ทุกวันอังคาร - พฤหัสบดี ตั้งแต่เวลา 16.30 น. - 17.30 น.
ณ บริเวณชั้น 1 สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
เริ่มขยับกายกันตั้งแต่วันที่ 22 พฤศจิกายน - 29 ธันวาคม 59 นี้

อย่าลืมเตรียมอุปกรณ์เสื่อมาด้วยนะคะ 

จัดโดย...สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



Healthy With Yoga

ทุกวันอังคาร พุธ พฤหัสบดี ชั้น 2 สำนักวิทยบริการฯ
เริ่ม 22 พ.ย. 59 - 29 ธ.ค. 59 เวลา 16.00 น.
มีบริการให้ยืมเสื่อโยคะ

