



กิจกรรมสวดมนต์ก่อนการออกกำลังกายประจำสัปดาห์

วันที่ 29 กรกฎาคม 2563

ณ ห้องประชุม 3 ชั้น 4 สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ



การจัดกิจกรรมสวดมนต์ในครั้งนี้เป็นการฝึกสมาธิ สติปัญญาให้กับบุคลากรภายในหน่วยงาน เพื่อช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น กระตุ้นความคิดใหม่ๆ สามารถแก้ไขปัญหาที่ต้องพบเจอผ่านอุปสรรคได้ และช่วยควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติ การสวดมนต์ร่วมกันก่อนการออกกำลังกายนั้น ถือเป็นการทำกิจกรรมรวมกันของบุคลากร สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ นอกจากจะมีสุขภาพที่ดีขึ้นแล้ว จิตใจก็ผ่อนคลายขึ้นด้วย 😊