

ข่าวกิจกรรม

ทีมสร้างสุขฯ คณะ ICT ม.มหิดล (ICT Mahidol) จัดกิจกรรม “ยืด คลาย Mind & Body”



วันที่ 27 กันยายน 2566 คณะทำงานเสริมสร้างความสุขและความผูกพัน คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยมหิดล (ICT Mahidol) จัดกิจกรรม “ยืด คลาย Mind & Body” โดยได้รับเกียรติจาก อาจารย์ ดร.ปวีตรา เลี่ยมรักษิ (สำเร็จหลักสูตรนวดไทยเพื่อสุขภาพ และ หลักสูตรหัตถศาสตร์บำบัดจากโรงเรียนนวดแผนโบราณเซตะวัน) เป็นผู้ให้วิทยากรถ่ายทอดความรู้และสาธิตการนวดร่างกาย เพื่อสร้างความผ่อนคลาย ให้แก่คณาจารย์ และบุคลากร ณ ห้อง Grand Auditorium ชั้น 4 คณะ ICT มหาวิทยาลัยมหิดล

กิจกรรม “ยืด คลาย Mind & Body” เป็นกิจกรรมภายใต้โครงการสร้างความผูกพันคณะ ICT จัดขึ้นเพื่อปลูกฝังค่านิยมองค์กร “ONE ICT รวมพลัง รวมใจก้าวไกล เป็นหนึ่ง” อีกทั้งยังเพื่อเสริมสร้างความสุขให้แก่คณาจารย์ และบุคลากร ตลอดจนเพื่อเป็นกาผ่อนคลายความเครียดจากการปฏิบัติงานอีกด้วย

ที่มา: <https://www.ict.mahidol.ac.th/thai/stretch-your-mind-and-body/>