

# เส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

## Health Tourism Routes

เส้นทางท่องเที่ยวที่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและการให้บริการที่มีคุณภาพ  
ผสมผสานศาสตร์และศิลป์แห่งการดูแลรักษาสุขภาพด้วยองค์ความรู้และภูมิปัญญาดั้งเดิมของไทย  
เพื่อสร้างประสบการณ์การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีความเป็นไทย (THAI Authenticity) อย่างสร้างสรรค์

### ภาคเหนือ

เส้นทางสมุนไพรเพื่อสุขภาพ : จังหวัดเชียงราย

ท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์สัมผัสธรรมชาติจอมปลวก

### ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

เส้นทาง Fit & Fun : จังหวัดยโสธร

เที่ยวสนุก สุขภาพดี ในวิถีชุมชนยโสธร บ้านท่าเยี่ยม

### ภาคกลาง

เส้นทางธรรมชาติบำบัด : กรุงเทพมหานคร

สุขภาพแฮปปี้กับพี ๆ ้วยเกล้า หนองจอก

### ภาคตะวันตก

เส้นทางธรรมชาติบำบัด : จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สุขภาพสบายใจ ทรายบำบัด Sand & Sea Therapy บ้านทุ่งประดู่

### ภาคใต้

เส้นทาง Wellness & Spa : จังหวัดกระบี่

อาบน้ำแร่ แช่น้ำทะเล Sea Sand & Hot Spring  
คลองท่อม จังหวัดกระบี่

THAI AUTHENTICITY  
WELLNESS



# เส้นทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

## Health Tourism Routes

เส้นทางสมุนไพรเพื่อสุขภาพ : จังหวัดเชียงราย  
ท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์มัศจรรย์ดินจอมปลวก



### กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

- สักการะพระสิงห์สามชนะมาร พระสานจากไม้ไผ่องค์ใหญ่ที่สุดในโลก ณ วัดพระสาน
- ศูนย์เรียนรู้เกษตรพอเพียง บ้านสวนแสงตะวัน
- กิจกรรมทำของที่ระลึกจากกระดาษสา ณ โรงงานจินนาลักษณ์กระดาษสา
- กิจกรรมไอโกล์ ธรรมชาติรังสรรค์มัศจรรย์ดินจอมปลวก ณ ศูนย์สมุนไพรบำบัดบ้านม่วงคำ  
ทำสปาเท้า พอกเข้า ด้วยดินจอมปลวกหนึ่งเดียวในประเทศไทยท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติกลางทุ่ง  
เรียนรู้การทำสบู่และผงสครับผิวจากดินจอมปลวก การทำไข่เค็มดินจอมปลวก  
เล่นห่ล่านาภูมิปัญญาการบำบัดรักษาพื้นบ้าน นวดตอกเส้นแบบล้านนา ย่ำซาง นวดเท้า สปาสมุนไพร  
รับประทานอาหารเมนูขันโตกล้านนา พร้อมเครื่องดื่มสมุนไพร



จังหวัดเชียงราย

ภาคเหนือ



# เส้นทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

## Health Tourism Routes

เส้นทาง Fit & Fun : จังหวัดยโสธร  
เที่ยวสนุก สุขภาพดี ในวิถีชุมชนยโสธร บ้านท่าเยี่ยม



### กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

- กิจกรรมตามหาสมุนไพรทำลูกประคบ
- กิจกรรมทอผ้าและย้อมผ้าด้วยสีธรรมชาติ
- ล่องแพชมนาชมสวน ชมวิถีชีวิตริมน้ำ
- กิจกรรมแช่เท้าน้ำสมุนไพรและอาบตะวันยามเย็น
- อธิษฐานบ่มข้าวด้วย “ศาสตร์มณีเวช” เพื่อร่างกายสมดุล เสียดไหล่เวียนได้ดี
- เรียนรู้วัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น “บุญบั้งไฟ”
- รับประทานอาหารกลางวันแบบบรรยากาศ
- เรียนรู้เรื่องราวประวัติศาสตร์พื้นบ้านอีสาน พระธาตุก่องข้าวน้อย วิมานพญาคันคาก และชุมชนเก่าอายุกว่า 240 ปี
- ชิมเมนูหมอลาก โอมาคาเซโกบ้านคาร์บอนต่ำ

## ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



SCAN ME



จังหวัดยโสธร

# เส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

## Health Tourism Routes

เส้นทางธรรมชาติบำบัด : กรุงเทพมหานคร  
สุขภาพแอปปีกับพี ๆ ้วยเก้า หนองจอก



### กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

- ปรับสมดุร่างกายด้วยเครื่องดื่บสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือน
- กิจกรรมโฮมสปาธรรมชาติจากศาสตร์วิชาบำบัดสุขภาพ ด้วยอุปกรณ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น
- กิจกรรมการนวดฝ่าขวาม้า ตอกเส้น นวดกดจุด และตลยัดเส้น
- รับประทานอาหารฮาลาล ข้าวหมกสามสี
- ท่องเที่ยวเชิงเกษตรผสมผสาน ณ ศูนย์เรียนรู้อบ้านครูแดง
- ฟ่อนคลายด้วยพลังเสียงธรรมชาติ คลื่นเสียงบำบัด
- เมนูอาหารสุขภาพ ปลอดสารพิษ จากฟาร์มโชคดี ไฮโดรโปนิกส์



กรุงเทพมหานคร



ภาคกลาง

# เส้นทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

## Health Tourism Routes



ภาคตะวันตก

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

เส้นทางธรรมชาติบำบัด : จังหวัดประจวบคีรีขันธ์  
สุขภาพ สบายใจ ทรายบำบัด Sand & Sea Therapy บ้านทุ่งประดู่



### กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

- ไหว้พระทำบุญ ณ วัดทุ่งประดู่
- ท่องเที่ยววิถีชุมชนชาวประมงชายฝั่ง
- เดินทางท่องเที่ยวด้วยแก็กซ์ชุมชน
- ซิมอาหารท้องถิ่น เมบูห้ามพลาด “มังดาพาลุยสวน”  
“นาพริกผักลวกกะปิป่าทราย” “ไข่เจียวสมุนไพรน้ำมันมะพร้าวสกัดร้อน”
- เที่ยวสวนมะพร้าวลุงบูรณ เรียนรู้สายพันธุ์ มะพร้าวกลุ่ม  
มะพร้าวพันธุ์พื้นเมืองของอาเภอกาบังสะแก
- ทำของที่ระลึกผ้ามัดย้อม ด้วยสีจากเปลือกมะพร้าว
- ซิมขนมขึ้นชื่อจากมะพร้าว “เมบูอัญมณีนกคุ้ม”
- กิจกรรมไฮโล่ ห่มทรายคลายเครียด ณ หาดบ้านทุ่งประดู่  
ทรายที่มีคุณสมบัติพิเศษและได้รับการตรวจสอบ  
ว่าเหมาะสำหรับการทำสปาทราย ช่วยปรับสมดุลธาตุ ระบบหมุนเวียนเลือด  
พร้อมปล่อยอารมณ์ไปตามเสียงคลื่นและรับลมทะเลยามเย็น



# เส้นทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

## Health Tourism Routes



ภาคใต้  
จังหวัดกระบี่



เส้นทาง Wellness & Spa : จังหวัดกระบี่  
อาบน้ำแร่ แช่น้ำทะเล Sea Sand & Hot Spring คลองท่อม จังหวัดกระบี่



### กิจกรรมเพื่อสุขภาพ

- ชมน้ำตกร้อนคลองท่อม
- แช่น้ำพุร้อนธรรมชาติโปรแกรมวารีย์บำบัด “กินริลางสง”  
ณ วารีย์รัก อีอกสปริง แอนด์ เวลเนส
- ศาสตร์ดูแลสุขภาพแพทย์แผนไทยเฉพาะบุคคล
- ชมการรำโนราห์พื้นบ้านโดยนักเรียนในชุมชน
- อาหารสมุนไพรตามธาตุเจ้าเรือน
- โยคะยามเช้าเพื่อสุขภาพ
- โปรแกรม THALASSO SPA อาบน้ำทะเล ฟังทรายบำบัด
- ท่องทะเลชมป่าโกงกางด้วยเรือหางยาว
- โปรแกรมท่องเที่ยว 4 เกาะทะเลแหวก ประกอบด้วย เกาะไก่  
เกาะหม้อ เกาะปอดะ และถ้ำพระนาง ณ หาดไร่เลย์