**โครงการฝึกโยคะเพื่อดุลยภาพชีวิต**

** **

** **

****

** **

** **

**อาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า)**

****

**อาหารว่างและเครื่องดื่ม(บ่าย)**

****

**อาหารกลางวัน**

****