

SWISS GARDEN BEACH RESORT & SPA DAMAI LAUT, MALAYSIA



ENLIGHTENED WARRIOR TRAINING CAMP

Programs will be facilitated by T. Harv Eker's Lead Trainer

Proudly Presented by

**SUCCESS
RESOURCES**
YOUR LEARNING PARTNERS

www.SuccessResources.com

ENLIGHTENED WARRIOR TRAINING CAMP

ต้องทำอะไรในการเข้าถึงพลังที่แท้จริงในตัวคุณเพื่อที่จะประสบความสำเร็จได้ในทุกสถานการณ์

ถ้าหากว่าคุณสามารถค้นพบพลังภายในตัวคุณเองได้ – พลังที่ไม่มีสิ่งใดๆ หยุดยั้งได้และเป็นพลังที่จะพาคุณก้าวข้ามอุปสรรคต่างๆ ที่เคยขวางกั้นระหว่างคุณกับความฝันของคุณ? คุณจะยอมทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ได้พลังนั้นมาหรือไม่?

เตรียมตัวให้พร้อม! เพราะคุณกำลังจะได้พบกับประสบการณ์
ที่ทรงพลังที่สุดในชีวิตเลยทีเดียวที่นี่

Enlightened Warrior Training Camp 2019!

เพียงแค่คุณมาเข้าค่ายกับเรา ความสำเร็จก็รอคุณอยู่แล้ว 80% และถ้าหากคุณเตรียมตัวมาพร้อมความสำเร็จก็รอคุณอยู่แล้งถึง 99.9% ยิ่งคุณเตรียมตัวมาพร้อมมากเท่าไร คุณก็จะรู้สึกผ่อนคลายและมีสมาธิมากขึ้น ซึ่งก็จะเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และประสบความสำเร็จของคุณ ดังนั้นการเตรียมตัวอย่างดีจะเป็นส่วนหนึ่งในการผจญภัยในครั้งนี้!

รายละเอียดด้านล่างนี้ จะเป็นข้อมูลที่คุณต้องใช้ในการเตรียมตัว
เพื่อการผจญภัยครั้งใหญ่ในชีวิตคุณ

บทที่ 1 – รายละเอียด

บทที่ 2 – สิ่งที่คุณจะได้พบ

บทที่ 3 – การเตรียมตัวให้พร้อม

บทที่ 4 – รายละเอียดสิ่งของที่ต้องเตรียมมา

บทที่ 5 – การเดินทางไปค่าย

ตารางเวลา การลงทะเบียนเข้าห้องพัก

เช็คอิน : หลัง 15.00 น. วันที่ 29 กันยายน 2019

เช็คเอาท์ : ก่อน 11.00 น. วันที่ 4 ตุลาคม 2019

- บริษัท ชัคเชส รีสอร์ทเชส จำกัด (ประเทศมาเลเซีย) มีสิทธิ์ที่จะจัดผู้เข้าร่วมห้องที่เป็นเพศเดียวกันให้คุณ แต่ถ้าหากว่าคุณมีผู้ที่ต้องการจะพักด้วยอยู่แล้ว กรุณามาลงทะเบียนเข้าพักพร้อมกัน เจ้าหน้าที่จะคอยอำนวยความสะดวกและจัดการให้ตามที่คุณต้องการ
- ค่าที่พักและค่าอาหารได้รวมอยู่แล้วในค่าบริการห้องพักพร้อมสำหรับ 2 ท่าน ตลอดโปรแกรม
- การอัพเกรดเป็นห้องพักเดียวนั้น คุณจะต้องชำระเพิ่ม 1,700 ริงกิตมาเลเซีย ต่อห้องตลอดโปรแกรม (ขึ้นอยู่กับความเพียงพอของห้องพัก)
- คุณไม่สามารถที่จะยืดเวลาการพักที่รีสอร์ทได้ เนื่องจากห้องพักได้ถูกจองไว้เต็มหมดแล้ว
- เพื่อป้องกันความผิดพลาด การจองห้องทั้งหมดจะต้องดำเนินการผ่าน บริษัท ชัคเชส รีสอร์ทเชส จำกัด (ประเทศมาเลเซีย) เท่านั้น

การลงทะเบียน

วันแรก (29th กันยายน 2019)

15:00 – 18:45 น.

(การลงทะเบียนจะใช้เวลาประมาณ 10 นาที เราคาดว่าจะมีการเร่งลงทะเบียนในตอนใกล้หมดเวลา ดังนั้นเราแนะนำให้คุณมาตรงเวลาเพื่อที่เราจะได้เริ่มโปรแกรมทันเวลาที่กำหนดไว้)

วันที่สอง สาม สี่ (30 กันยายน, 1-2 ตุลาคม 2019) ในค่าย

วันที่ห้า (3 ตุลาคม 2019)

สิ้นสุด 01.00 น. (เช้าวันที่ 4 ตุลาคม 2019)

(วิทยาการจะเน้นการสอนอย่างเต็มความสามารถ ดังนั้นเราจึงไม่สามารถระบุเวลาพักที่แน่นอนได้ เราจึงแนะนำให้คุณนำอาหารว่างมาเอง สำหรับผู้ที่จำเป็นต้องรับประทานยาตามเวลาอาหาร)

อาหาร – มีอาหารบริการตลอดโปรแกรม

– มีอาหารว่างหลังจบงานวันแรก

สถานที่ตั้งค่าย

หลังจากที่คุณได้ใช้พลังงานเกินร้อยในระหว่างวัน

เรารับประกันว่าคุณจะได้พักผ่อนอย่างสบายที่:

Swiss Garden Beach Resort & Spa Damai Laut (Off Pangkor Island)
Persiaran Swiss-Garden, Jalan Damai Laut, Off Jalan Teluk Senangin, 32200 Lumut, Perak,
Malaysia

ถึงแม้ว่าคุณจะพักผ่อนและนอนหลับในที่ร่ม แต่กิจกรรมส่วนใหญ่ของค่ายจะถูกจัดขึ้นกลางแจ้งซึ่ง
ความสวยงามของธรรมชาติโดยรอบจะช่วยส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ทั้งหมดของคุณ

คำเตือนที่สำคัญสำหรับการเดินทาง

- หากคุณเดินทางมาจากต่างประเทศ อย่าลืมพาสปอร์ต และซื้อประกันสุขภาพระหว่างการเดินทาง
- เช็กกับสายการบินหรือตัวแทนท่องเที่ยว สำหรับข้อกำหนดล่าสุดเกี่ยวกับการนำกระเป๋ารวมทั้งสิ่งของต่างๆ และของเหลวขึ้นเครื่อง
- อย่าลืมแลกเงินสกุลของประเทศมาเลเซีย (Malaysia Ringgit)
- เก็บเอกสารการเดินทาง เอกสารการประกันสุขภาพ รวมถึงยาที่คุณจำเป็นต้องใช้ไว้ในกระเป๋าที่คุณจะนำขึ้นเครื่อง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอตลอดการเดินทาง ทั้งนี้เนื่องจากการขาดน้ำเป็นสาเหตุสำคัญของอาการอ่อนเพลีย
- ให้แน่ใจว่าหนังสือเดินทางของคุณจะต้องมีอายุไม่น้อยกว่า 6 เดือน นับจากวันที่เดินทางเข้าประเทศมาเลเซีย

ถ้าคุณเข้าค่ายที่ สวิส การ์เดน บีช รีสอร์ท ประเทศมาเลเซีย

บริเวณที่พัก : เอกสักษณ์สำคัญของค่ายเรานี้คือ คุณจะได้พักในห้อง ซึ่งรายละเอียดในบทที่ 4 (รายละเอียดสิ่งของที่ต้องการเตรียมมา) คุณจะสังเกตเห็นว่ามีรายการต่างๆ ที่มี *อยู่ข้างๆ เป็นการแสดงให้เห็นถึงรายการที่คุณจะต้องนำมาเข้าค่าย

สมาชิกในครอบครัว : คุณไม่สามารถนำสมาชิกในครอบครัวมาด้วยได้ เนื่องจากค่ายนี้เป็นการเข้าค่ายส่วนตัว สิ่งสำคัญที่สุดก็คือความปลอดภัยและการมีสมาธิในการเรียนรู้ของคุณ

ที่ตั้งของค่าย : ค่ายนี้ตั้งอยู่ในบริเวณที่แวดล้อมไปด้วยหมู่บ้านบ้านและร้านค้าท้องถิ่น ที่นี้อยู่ห่างจากสิงคโปร์ประมาณ 8 ชั่วโมง และ 5 ชั่วโมงจากสนามบินนานาชาติมาเลเซีย

ข้อควรระวัง : คุณควรทราบว่าอาจเป็นไปได้ที่คุณจะพบเจอสัตว์ป่า ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วไม่มีเหตุผลใดๆ ที่คุณจะตกใจกลัว อย่างไรก็ตาม เราขอแนะนำว่าคุณควรจะเข้าใจธรรมชาติของสัตว์ป่า และควรระวังตัว

ข้อแนะนำอื่นๆ :

- คุณควรเก็บอาหารว่างของคุณในถุงซิปล็อกเพื่อป้องกันกลิ่น
- รับประทานอาหารในส่วนที่จัดไว้สำหรับรับประทานอาหารโดยเฉพาะและหลีกเลี่ยงการออกไปบริเวณด้านนอก รีสอร์ทโดยเฉพาะบริเวณที่ใกล้กับป่าโดยลำพัง
- ใช้ไฟฉายเมื่อต้องเดินทางรอบๆ พื้นที่ที่กำหนดไว้
- อย่างถึงขยะและสิ่งของต่างๆ รอบที่พัก กรุณาช่วยกันรักษาความสะอาด



ชีวิตในค่าย

สิ่งที่ทรงพลังที่สุดของค่ายต่างๆ ของ ชัคเชส ริชอร์สเชส ก็คือพลังแห่งธรรมชาติที่คุณจะได้สัมผัสเราจะต้องนำคุณออกมากจากองค์ประกอบเดิมๆ ในชีวิต เพื่อเปิดทางให้คุณไปสู่การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโต เตรียมตัวของคุณให้ดี เพื่อที่จะได้สัมผัสและดื่มด่ำไปกับธรรมชาติตลอดเวลาในการเข้าค่าย

ข้อควรจำ :

1. สภาพอากาศเป็นสิ่งที่ไม่อาจคาดเดาได้ คุณควรเตรียมพร้อมสำหรับทุกสภาพอากาศ ถ้าเป็นวันที่อากาศสดใสและร้อน เราก็จะทำกิจกรรมกลางแจ้ง และถึงแม้ว่าฝนจะตกและอากาศจะเย็น เรายังคงจะดำเนินกิจกรรมกลางแจ้งอยู่ดี ดังนั้นคุณควรเตรียมครีมกันแดด กางเกงขาสั้น เสื้อกันหนาว และอุปกรณ์กันฝน
2. น้้ายก้นแมลงติดตัวอยู่เสมอ เนื่องจากแมลงมีอยู่ทั่วไป
3. นำเสื้อผ้าที่คุณยอมให้สกปรกเลอะเทอะได้มาด้วย
4. เนื่องจากกิจกรรมใน Enlightened Warrior Training Camp เข้มข้นมากคุณจะต้องตื่นตัวตลอดทั้งวัน เราได้มีการจัดเตรียมอาหารเพื่อสุขภาพตลอดทั้ง 3 มื้อต่อวัน เริ่มต้นจากอาหารเช้าหลังกิจกรรมในวันแรกจนถึงอาหารเย็นในคืนสุดท้ายก่อนที่คุณจะกลับ เพื่อส่งเสริมพลังงานในตัวคุณอย่างเต็มที่ เรามีการจัดเตรียมอาหารในรูปแบบต่างๆ กันหลากหลายชนิด รวมทั้งอาหารมังสวิรัต หกกว่าคุณมีความต้องการอาหารพิเศษนอกเหนือจากที่เราได้เตรียมไว้ กรุณานำอาหารเหล่านั้นมาเอง ทั้งนี้เราไม่สามารถให้บริการจัดเก็บหรือจัดเตรียมอาหารที่คุณนำมาได้ แต่คุณสามารถที่จะเก็บไว้ได้ในห้องของคุณเอง
5. อาหารว่างเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เรามีอาหารว่างจัดจำหน่ายที่รีสอร์ท คุณอาจจะนำอาหารว่างมาเอง ซึ่งเราแนะนำว่าควรจะเป็นอาหารว่างประเภทที่มีโปรตีนและพลังงานสูง เช่น Energy bars



ประโยชน์ที่จะได้รับ

นี่เป็นแค่ส่วนหนึ่งที่คุณได้ค้นพบที่นี่:

- เคล็ดลับที่จะทำให้คุณเข้มแข็งและมีความมั่นใจ
- การยอมรับและเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยไม่ต้องได้รับจากผู้อื่น
- การตอบสนองต่อสถานการณ์โดยใช้ทางเลือกที่มีอยู่ไม่ใช่จากการนำเอาสถานการณ์ในอดีตมาตัดสิน
- การดำรงชีวิตอยู่บนความสัตย์ โดยการรักษาคำพูดของคุณเป็นกฎเหล็กที่สำคัญ
- การมีความกล้าที่จะตัดสินใจโดยปราศจากความกลัว ข้อสงสัย และความกังวล
- และอื่นๆ อีกมากมาย !

คุณมีศักยภาพอันน่าทึ่งและคุณเป็นได้มากกว่าที่คุณคิด ฤๅจะสำคัญก็คือ คุณจะต้องค้นพบตัวตนอันสูงส่งของตัวเอง และปลดปล่อยพลังออกมาอย่างเต็มที่ เพื่อความสุขและความสำเร็จ การเข้าค่ายนี้เป็นประสบการณ์ที่เยี่ยมยอด คุณไม่เพียงแต่จะถูกสอนถึงการเป็นนักรบ แต่คุณจะต้องฝึกเป็นนักรบเสียเอง ในโปรแกรมที่เข้มข้นนี้ คุณจะได้เรียนรู้วิธีที่จะเข้าถึงพลังอันแท้จริงที่จะนำไปสู่ความมุ่งมั่นและความสำเร็จโดยไม่คำนึงถึงอุปสรรคใดๆ ทั้งสิ้น

ค่ายฝึกนักรบนี้ เป็นการฝึกความแข็งแกร่งภายใน มันเป็นโอกาสที่คุณจะได้พบตัวตนทั้งหมดในด้านใหม่ของตัวเอง – ได้พบกับตัวตนที่ดีที่สุด การเรียนรู้ครั้งนี้จะเปลี่ยนแปลงคุณโดยสิ้นเชิง และคุณยังสามารถนำไปปรับใช้ได้กับทุกสถานการณ์ในการดำเนินชีวิตทุกๆ วันของคุณ

คุณต้องมาและทุ่มเทกับการฝึกถ้าหากคุณเชื่อว่าชีวิตมีอะไรมากกว่านี้ และพร้อมที่จะพบกับประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างมีพลัง

หลังจากที่เข้าค่ายนักรบนี้ ไม่มีสิ่งใดจะหยุดคุณได้อีกแล้ว!

ข้อคิดเห็นของผู้ที่เคยเข้าค่าย

“ค่ายนี้เป็นค่ายที่กระตือรือร้นใจ อารมณ์และประสบการณ์ทางรูปธรรม ที่ช่วยให้ดิฉันค้นพบศักยภาพของตัวเอง มันเยี่ยมไปเลยล่ะ”

DARLENE BELANGER

“ดิฉันมาที่นี่เพียงเพื่อให้ชีวิตของตัวเองขยับขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง ดิฉันคิดว่าดิฉันทำมันได้ตั้งแต่วันแรกเลยดิฉันได้เรียนรู้อย่างมาก ค่ายนี้ให้ดิฉันมากกว่าที่ดิฉันเรียนจบมาจากโรงเรียนและมหาวิทยาลัยด้วยซ้ำ! กรอบความคิดของดิฉันขยายใหญ่ขึ้น ดิฉันพัฒนาขึ้น และเรียนรู้ที่จะรักมากขึ้น ดิฉันไม่มีทางกลับไปเหมือนเดิมอีกแล้ว ขอบคุณ warrior camp!!”

MAUREEN SHOCKLEY

“การเปลี่ยนแปลงทางศักยภาพที่คุณเห็นในตัวคุณและคนอื่นๆ นั้นมันช่างเหลือเชื่อจริงๆ มันเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายในที่เหมือนกับคุณถูกตบหน้า เพราะเมื่อคุณมองเข้าไปในตัวตนของคนๆ หนึ่งแล้วเห็นว่าจิตวิญญาณของเขาได้ถูกเปลี่ยนแปลงไปภายในเวลาเพียงสัปดาห์มันช่างอัศจรรย์ยิ่งนัก!”

TOM WELLING

การเตรียมตัวให้พร้อม

การเตรียมตัวก่อนมาเข้าแคมป์

คุณควรวางแผนการมาเข้าแคมป์ให้เสมือนว่าคุณกำลังวางแผนในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ เพราะนั่นคือสิ่งที่คุณจะทำที่นี่ เตรียมตัวให้พร้อม กุ้มเก และทำทุกอย่างเพื่อที่จะมาให้ได้!

อันดับแรกก็คือคุณควรตระหนักว่าการเดินทางของคุณได้เริ่มแล้วตั้งแต่วันนี้ คุณควรเริ่มเปลี่ยนแปลงสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันของคุณ เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับประสบการณ์ในการเข้าค่ายถึงแม้ค่ายของเราจะได้รับการออกแบบไว้สำหรับทุกคนในทุกสภาพร่างกาย แต่ที่นี่คุณจะถูกผลักดันให้ทำเกินกว่าลิมิตของตัวเอง เพื่อที่จะค้นพบความสำเร็จในระดับที่สูงขึ้น เพราะฉะนั้น เริ่มต้นเสียตั้งแต่เดี๋ยวนี้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางร่างกายของคุณ ด้านล่างนี้เป็นคำแนะนำเล็กๆ น้อยๆ :



เดินทางทุกวัน : ถ้าหากคุณเพิ่มเคยเริ่มเดิน ให้คุณเริ่มจากการเดินเป็นเวลา 30 นาทีต่อวันก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นวันละ 5 นาที

เพิ่มวันละนิด : คุณจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก : จอดรถข้างหลังสุด ใช้บันไดแทนลิฟท์ หรือแม้กระทั่งลงรถเมล์ ก่อนถึงหนึ่งป้าย แล้วคุณก็จะสามารถเดินได้ไกลขึ้นโดยไม่รู้ตัว

การดื่มน้ำ: การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ นั้นสำคัญมาก น้ำช่วยรักษาสมดุลของพลังงานในร่างกาย ช่วยในการย่อยสลายไขมัน และกรด lactic (สารเคมีที่ก่อให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ) คุณควรดื่มน้ำทุกๆ 15 นาทีในระหว่างการทำกิจกรรมต่างๆ หรือทุกครั้งที่คุณรู้สึกกระหายน้ำ ถ้าคุณไม่เคยชินกับการดื่มน้ำบ่อย คุณควรตั้งเวลาทุกๆ 15 นาที

สิ่งสำคัญ: คุณควรดื่มน้ำมากๆ ก่อนและระหว่างการเดินทางมาที่แคมป์ เราขอแนะนำให้คุณดื่มน้ำวันละ 4 ลิตร เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ก่อนการเข้าแคมป์

ทานอาหารให้มากขึ้น : ถ้าคุณวางแผนที่จะออกกำลังกายเกินหนึ่งชั่วโมง คุณควรเตรียมอาหารว่างไปด้วยนี่เป็นโอกาสที่ดีที่คุณจะได้รู้ว่าอาหารว่างไหนที่เหมาะสมกับคุณ

การเตรียมตัวให้พร้อม

ฝึกความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ : การยืดกล้ามเนื้อนั้นมีความสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคุณออกกำลังกายเพิ่มขึ้น การยืดกล้ามเนื้อจะช่วยลดปริมาณของกรด lactic, เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายและส่งเสริมการทำงานร่วมกันของอวัยวะต่างๆ มันช่วยป้องกันการบาดเจ็บ และเป็นกุญแจสำคัญที่จะลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อและอาการปวดหลัง

อาการปวดที่อาจเกิดขึ้น : การออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอาจทำให้กล้ามเนื้อของคุณรู้สึกตึง นี่เป็นสัญญาณที่ชี้ให้เห็นว่ากล้ามเนื้อของคุณกำลังเริ่มที่จะแข็งแรงขึ้น อย่างไรก็ตามถ้าคุณรู้สึกปวดเมื่อยมาก คุณสามารถใช้ยาหม่องทา หรือ ใช้การแช่น้ำร้อนผสมเกลือเพื่อช่วยบรรเทาอาการเหล่านั้นได้

การป้องกันอาการผิวแห้งผอง : ถ้าคุณเพิ่งเคยเริ่มออกกำลังกาย มันก็เป็นไปได้ว่าผิวแห้งของคุณอาจจะพอง คุณสามารถป้องกันได้โดย

- ใส่ถุงเท้าสองชั้น เพื่อป้องกันการเสียดสีของผิวแห้งที่เท้า
- ถ้าคุณมีอาการร้อนที่ผิวแห้งเท้า ให้รีบปิดพลาสติกที่บริเวณนั้นๆ ก่อนที่จะเกิดอาการพองขึ้น

รองเท้าบูทใหม่? ถ้าคุณใช้รองเท้าบูทคู่ใหม่ คุณควรใส่และใช้มันก่อนสักระยะหนึ่งก่อนที่จะนำมาใช้ในการเข้าค่าย

ทดลองเสื้อผ้า : คุณควรทดลองสวมเสื้อผ้าทุกชุดที่คุณจะนำมาค่าย เพื่อให้แน่ใจว่าเสื้อผ้าเหล่านั้นใส่สบาย



สิ่งที่คุณต้องเตรียมมา

เสื้อผ้า

คุณควรเตรียมเสื้อผ้าให้พร้อมสำหรับทุกสถานการณ์ในการทำกิจกรรมกลางแจ้ง เพราะคุณอาจจะต้องเผชิญกับฝนตก ลมแรงฯ

เตรียมเสื้อผ้าที่บางเบาให้พอ

คุณควรเตรียมอุปกรณ์กับฝนมาให้พร้อม ไม่เพียงแต่ป้องกันส่วนบนของร่างกายเท่านั้น ถ้าเกาคนเปียกหรือชื้นมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องสนุก !

ผ้าเดนิม หรือฝ้ายย่น เป็นผ้าที่หนา เมื่อเปียกจะหนักและแห้งช้า ดังนั้นถึงย่นส้นของคุณไว้ที่บ้าน คุณควรใช้เสื้อผ้าที่ทำจากเส้นใยที่โปร่งและแห้งง่าย ซึ่งสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายเครื่องกีฬาทั่วไป ผ้าฝ้ายใส่แล้วเย็นก็จริงแต่มันจะอมน้ำและความชื้น ซึ่งจะทำให้เนื้อผ้าติดตัว และทำให้คุณรู้สึกหนาวได้ ฝ้ายจะช่วยให้คุณเย็นและรักษาอุณหภูมิร่างกายของคุณ

คำแนะนำ

- คุณควรม้วนแกนที่จะพับเสื้อผ้า เพื่อให้มีที่ว่างและง่ายต่อการจัด คุณสามารถใส่ของในสกรูเข้าสัปดาห์ได้เยอะขึ้น และหยัดใช้ได้สะดวก
- อย่าลืมพกถุงพลาสติกมาเพื่อใช้ในการใส่ขยะ แลใส่เสื้อผ้าที่ใช้แล้วกลับบ้าน
- อย่านำเอาเครื่องประดับที่มีค่า เครื่องแต่งหน้า ที่เป่าผมและที่โกนหนวดไฟฟ้ามาด้วย เพื่อมันจะช่วยลดความกดดันและความคาดหวังในแต่ละวันของคุณที่จะต้องปรับตัวให้ครบ (แนะนำว่าอย่านำไป) !
- คุณจะไม่สามารถไปร้านสะดวกซื้อได้ถ้าคุณลืมอะไรมา ดังนั้นกรุณาตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้นำสิ่งที่คุณจำเป็นต้องใช้มาอย่างครบถ้วน !
- จัดสิ่งของ ของคุณให้เหมาะสมกับตัวคุณและทุกสถานการณ์ โดยไม่จำเป็นต้องทำตามรายละเอียดทุกอย่างที่เราบอกไว้ก็ได้
- คุณจำเป็นต้องถอดเครื่องประดับและคอนแทคเลนส์สำหรับบางกิจกรรม เราแนะนำว่าคุณไม่ควรนำเครื่องประดับมาที่แคมป์เลย!

ข้อกังวลเกี่ยวกับยาและสุขภาพ

ถ้ายาที่คุณนำมาต้องแช่เย็น (เช่น อินซูลิน ฯลฯ) หรือมีข้อจำกัดด้านสุขภาพซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการเข้าร่วมทำกิจกรรมอย่างเต็มที่ กรุณาแจ้งที่ Client Care ที่อีเมล info.my@srglobal.com หรือ vivian.lai@srglobal.com ทางทีมงานยินดีให้คำปรึกษาแก่ท่าน

สิ่งที่คุณต้องเตรียมมา

สิ่งสำคัญ

Enlightened Warrior Training Camp

เป็นโปรแกรมที่เข้มข้น ซึ่งพัฒนากระบวนการและเทคนิคการเรียนรู้แบบใหม่มาใช้ประโยชน์สูงสุดสิ่งของต่างๆ ด้านนี้ล้วนแต่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของคุณที่ *Enlightened Warrior Training Camp* นี้

ยา และ เครื่องใช้ในห้องน้ำ

- ☐ ยาแก้แพ้และยาแก้ปวด
- ☐ ผ้าพันแผล และ พลาสเตอร์ปิดแผล
- ☐ ยากากันแมลง (ขนาดพกพา)
- ☐ เครื่องใช้ทำความสะอาดส่วนตัว
- ☐ ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง
- ☐ ผ้าเช็ดตัว/หน้าใช้ระหว่างทำกิจกรรม
- ☐ ถุงเท้าหนาและยากันปลิง

อุปกรณ์ที่ใช้สวมใส่

- ☐ รองเท้ากีฬา
- ☐ กางเกงขาสั้นและเสื้อแขนยาว(ผ้าเนื้อบาง)
- ☐ อุปกรณ์กันฝน (เสื้อที่มีหมวกคลุม)
- ☐ แวนกันแดดที่มีสายคาด
- ☐ ชุดออกกำลังกาย
- ☐ หมวก (สำหรับกันแดด)
- ☐ อุปกรณ์กันฝน (เสื้อที่มีหมวกคลุม)
- ☐ สำหรับผู้ชาย : กางเกงขาสั้นผ้าฝ้ายระดับหัวเข่า
- ☐ ชดว้ายน้ำ
- ☐ รองเท้าแตะ

อุปกรณ์การเข้าค่าย

- ☐ ปากกาและกระดาษโน้ต
- ☐ นกหวีด
- ☐ อาหารว่างพกพา
- ☐ กล้องถ่ายรูปขนาดเล็ก (แบบใช้แล้วทิ้ง)
- ☐ นาฬิกาปลุกหรือนาฬิกาข้อมือที่ตั้งเวลาได้
- ☐ ขวดน้ำหรือกระติกที่จุน้ำได้ 2 ลิตร
- ☐ อาหารว่างพกพา
- ☐ แผ่นรองสำหรับออกกำลังกายหรือผ้าปู
- ☐ เป้สำหรับบรรจุของที่สามารถรับน้ำหนักมากๆได้
- ☐ ไฟฉาย (บรรจุถ่านแบตเตอรี่ใหม่)



เดินทางโดยรถยนต์

แผนที่ไป Swiss Garden Golf Resort & Spa Damai Laut



ด้วยเนื้อที่ที่ล้อมรอบด้วยหุบเขาที่เขียวขจี และแผ่ขยายไปเป็นบริเวณกว่า 400 เอเคอร์ Swiss Garden Golf Resort & Spa Damai Laut ตั้งอยู่ห่างจากกัวลาลัมเปอร์เป็นเวลา 5 ชั่วโมง โดยการขับรถ

ทางรถยนต์

รีสอร์ทนี้สามารถเดินทางโดยรถยนต์ไปถึงได้ จากกัวลาลัมเปอร์ โดยใช้ทางด่วนเหนือ-ใต้ และลงที่ทางออก Bidor แล้วขับตรงมาเรื่อยๆ จนถึงรีสอร์ท

From KLIA:

<http://bit.ly/33dJcvo>

From Singapore

<http://bit.ly/2Klufib>

ที่อยู่:

Swiss Garden Golf Resort & Spa Damai Laut (Off Pangkor Island)

Persiaran Swiss-Garden, Jalan Damai Laut, Off Jalan Teluk Senangin, 32200 Lumut, Perak, Malaysia

การเดินทางโดยรถบัสจากประเทศมาเลเซีย

แคมป์ 1:

29 กันยายน – 3 ตุลาคม 2019

รถบัส (ไป-กลับ) : RM250 ต่อ 1 ท่าน

(รวมค่าประกันระหว่างการเดินทางโดยรถบัสเท่านั้น) จากสนามบิน

KLIA2 ถึง สวิสคาร์เด็น รีสอร์ท

จุดนัดพบขึ้นรถ(มาเลเซีย) : KLIA2 Level 1, Pintu 1 (Door 1) **รวมตัวกันที่จุดนัดพบภายในเวลา 11.30 เพื่อป้องกันความล่าช้าในการลงทะเบียนเข้าแคมป์**

เวลารถออก : 29 กันยายน 2019, 12:00 รถออกเที่ยงตรง (หากท่านมาเกินเวลาที่กำหนดท่านจะต้องเดินทางเอง)

KL Sentral สิงคโปร์ – สวิสคาร์เด็น รีสอร์ท

รถบัส (ไป-กลับ) : RM400 ต่อ 1 ท่าน

จุดนัดพบขึ้นรถ(สิงคโปร์) : KL Sentral (ชั้น 2 Main Entrance)

**Beside ETS ticket selling counter, Opposite Hilton Hotel*

รถออกเวลา : 29 กันยายน 2019, 10:00 รถออกสิบโมงตรง !

(Coach booking closed on 13th September 2019)

Check-out:

จากสวิสคาร์เด็น รีสอร์ท ถึง : 4th ตุลาคม 2019, 7:00 am (วันศุกร์)

KLIA2 (เวลาถึงสนามบิน KLIA2 ประมาณ 4:00 pm*)

จากสวิสคาร์เด็น รีสอร์ท ถึง : 4th ตุลาคม 2019, 7:30 am (วันศุกร์)

KL Sentral (เวลาถึง KL Sentral ประมาณ 2:30pm*)

* เป็นเวลาโดยประมาณ ขึ้นอยู่กับสภาพการจราจรและอากาศ

การสำรองที่นั่งบนรถบัส?

- คุณจะไม่ต้องเสียค่าธรรมเนียม RM30 เมื่อลงทะเบียนผ่านอินเทอร์เน็ต

ข้อสำคัญในการเดินทาง

- กรุณาจำหมายเลขพาสปอร์ตและบัตรประจำตัวประชาชนของคุณ และอย่าลืมที่จะซื้อประกันสุขภาพระหว่างการเดินทาง
- อย่าลืมนำเงินสกุลของประเทศที่จะมาเข้าค่ายมาด้วย
- เก็บเอกสารการเดินทาง เอกสารการประกันสุขภาพ รวมทั้งยาที่คุณจำเป็นต้องใช้ไว้ในกระเป๋าที่คุณจะนำขึ้นเครื่อง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอตลอดการเดินทาง ทั้งนี้เนื่องจากการขาดน้ำเป็นสาเหตุสำคัญของอาการอ่อนเพลีย
- โปรดตรวจสอบพาสปอร์ตของคุณให้แน่ใจว่า อายุเหลือมากกว่า 6 เดือน ก่อนเข้าประเทศมาเลเซีย
- โปรดแน่ใจว่าได้ตรวจสอบเอกสารที่จำเป็นทั้งหมดให้พร้อม ก่อนเดินทางเข้าประเทศมาเลเซีย



Questions or concerns?

Please contact

Singapore:	+65 6299 4677	info.sg@srglobal.com
Malaysia:	+603 7801 2888	info.my@srglobal.com
United Kingdom:	+44 203 141 7791	Clientcare.uk@srglobal.com
Australia:	+61 2 8098 8127	info.au@srglobal.com
Germany:	+49 696 4350 8478	info.de@srglobal.com
Italy:	+39 0666 1401 87	events@risorsedellamente.it
Poland:	+48 5 3800 2335	dagmara.wrzosek@milewskipartnerzy.pl
Taiwan:	+886 2 8722 0080	mmibe@srpl.net.tw
Vietnam:	+84 4 6652 2750	info@babylons.com.vn

Thailand: +66 9 4242 4197 info@panpho.com

or visit www.successresources.com

Proudly Presented by

**SUCCESS
RESOURCES**
YOUR LEARNING PARTNERS

www.SuccessResources.com

