

ASEAN WELLNESS TOURISM CONGRESS 2026



THE RHYTHM OF HEALJAI

จังหวะดูแลใจ

From Loneliness to Meaningful Care
จากความโดดเดี่ยว สู่การดูแลที่มีความหมาย



20 August 2026

• Queen Sirikit National Convention Center, Bangkok

โลกเชื่อมต่อกันมากขึ้น แต่คนจำนวนมากยังรู้สึกโดดเดี่ยว

OPENING THOUGHT



ในทุก 6 คน
อาจมี 1 คนที่กำลังโดดเดี่ยว

WHO เชื่อว่า Loneliness เชื่อมโยงกับ
การเสียชีวิตราว
100 คนต่อชั่วโมง

คำถามของ Wellness Tourism วันนี้จึงไม่ใช่แค่ “เรา
จะทำให้คนผ่อนคลายได้อย่างไร?” แต่คือ “เราจะ
ออกแบบการดูแลที่ทำให้คนรู้สึกเชื่อมโยง ได้รับการ
เห็น และกลับมามีความหมายกับชีวิตได้อย่างไร?”

Source: WHO Commission on Social Connection, 2025



FULL DAY PROGRAM



Program at a Glance

10:00–10:15	Registration
10:15–11:00	HealJai Tourism: From Loneliness to Meaningful Care
11:00–11:15	Morning Break
11:15–12:00	The Rhythm of HealJai: จังหวะดูแลใจ
12:00–13:00	Lunch Break & Networking
13:00–13:45	ASEAN Care Culture Panel
13:45–14:00	Afternoon Break
14:00–14:45	Handpan Acoustic Storytelling with Circadian Scent by The Myth
14:45–15:00	Transition Break
15:00–15:45	Make Scents: Scent, Memory and Meaningful Wellness Experience
15:45–16:00	Closing Reflection: What Care Will ASEAN Carry Forward?



10:15–11:00

10:15–11:00

HealJai Tourism

From Loneliness to Meaningful Care

เมื่อ Wellness Tourism ต้องตอบคำถาม
ที่ลึกกว่าความผ่อนคลาย

ในวันที่โลกมี wellness มากขึ้น แต่ผู้คนยังรู้สึกโดด
เดี่ยวมากขึ้น เวทีเปิดนี้ชวนตั้งคำถามว่า Wellness
Tourism จะเป็นมากกว่าการพักผ่อนชั่วคราวได้
อย่างไร

KEY QUESTION

อะไรทำให้คนรู้สึก
“ฉันได้รับการดูแลจริง”?

อนาคตของ Wellness Tourism อาจไม่ได้ชนะด้วย
จำนวนบริการที่มากขึ้น แต่ชนะด้วยความรู้สึกที่ผู้คน
จำได้ว่า “ที่นี่ทำให้ฉันรู้สึกได้รับการดูแลจริง”



11:15–12:00 • SESSION TALK BY DR. VARISARA

The Rhythm of HealJai

จังหวะดูแลใจ 11:15–12:00



MY • MIND • MOVE • MEAL • MEANING

ใจของคนเราไม่ได้อยู่แค่ในความคิด แต่อยู่ในจังหวะของชีวิต — เราอยู่กับใคร เราพักได้ไหม
เราขยับร่างกายอย่างไร เรากินอะไร และเรายังรู้สึกที่ชีวิตมีความหมายอยู่หรือเปล่า

Session นี้ชวนมอง Wellness Experience ในฐานะ “จังหวะของการดูแล” ไม่ใช่แค่ treatment
ที่ทำแล้วจบ แต่เป็นประสบการณ์ที่ช่วยให้ผู้คนรู้สึกปลอดภัย พักได้ กลับมาอยู่กับร่างกาย และ
เชื่อมโยงกับชีวิตอีกครั้ง



5 QUESTIONS

5 คำถามของจังหวัดดูแลใจ

MY — ใครทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้อยู่ลำพัง?

MIND — เราพักใจจริง ๆ ได้อย่างไร?

MOVE — ร่างกายบอกอะไรเรา เมื่อเราได้ขยับช้าลง?

MEAL — อาหาร ลำไส้ และการกินร่วมกัน หล่อเลี้ยงใจได้อย่างไร?

MEANING — อะไรทำให้การเดินทางหนึ่งครั้ง มีความหมายกว่าการพักผ่อน?



เพราะบางครั้ง “การกิน” ไม่ได้หล่อเลี้ยงแค่ร่างกาย แต่ยังเป็นพื้นที่ของความสัมพันธ์ บทสนทนา และการเชื่อมโยง



13:00–13:45

ASEAN Care Culture Panel

**From Jai to Gotong Royong
and Bayanihan**

**วัฒนธรรมการดูแลของอาเซียน
จะเปลี่ยนอนาคต Wellness
Tourism ได้อย่างไร?**

13:00 - 13:45

Wellness Tourism ของอาเซียนไม่ควรถูกเล่าแค่ผ่าน spa, hotel, retreat หรือ medical wellness แต่ควรถูกเล่าผ่านวัฒนธรรมการดูแลที่แต่ละประเทศมีอยู่แล้ว

KEY QUESTION

ถ้าวัฒนธรรมไม่ใช่แค่สิ่งที่โชว์ให้นักท่องเที่ยวดู แต่เป็นวิธีที่ผู้คนดูแลกัน — ASEAN Wellness Tourism จะเปลี่ยนไปอย่างไร?



ASEAN CARE CULTURE

Care is Culture

Thailand

Jai / Jing Jai

การดูแลด้วยเจตนาที่จริงใจ ความใส่ใจ และความรับผิดชอบต่อความสัมพันธ์

Indonesia

Gotong Royong

การร่วมแรงร่วมใจ การช่วยเหลือกัน และการดูแลในฐานะความรับผิดชอบต่อร่วมของชุมชน

Philippines

Kapwa / Bayanihan

การเห็นผู้อื่นเป็นมนุษยร่วมกัน และจิตวิญญาณของน้ำใจชุมชน



14:00 - 14:45

14:00-14:45

Handpan Acoustic Storytelling

with Circadian Scent by The Myth

จังหวะเสียง จังหวะกลิ่น
จังหวะดูแลใจ

ในพื้นที่นิทรรศการที่เต็มไปด้วยเสียง ผู้คน และ
ข้อมูล ช่วงเวลานี้จะชวนผู้ฟังหยุด หายใจ และกลับ
มารับรู้จังหวะของตัวเองอีกครั้ง

บางเสียงไม่ต้องดัง
ก็ทำให้ใจได้ยินตัวเองชัดขึ้น



SENSORY REFLECTION MOMENT

Sound. Scent. Pause.



Handpan คือเครื่องดนตรีร่วมสมัยที่เกิดจากโลหะ แต่ให้เสียงนุ่ม ลึก และกังวาน เสียงของมันไม่ได้เกิดจากการตีให้ดังที่สุด แต่เกิดจากการแตะ ฟัง และเว้นจังหวะ

เมื่อเสียง Handpan มาพบกับ Circadian Scent by The Myth ประสบการณ์นี้จึงไม่ใช่เพียงการแสดงดนตรีหรือกลิ่นเพื่อความหอม แต่เป็น sensory reflection moment ที่ชวนให้เห็นว่า การดูแลใจอาจเริ่มจากเสียง กลิ่น ความเชยบ และจังหวะที่พอดี



15:00 - 15:45

15:00–15:45

Make Scents

**Scent, Memory and
Meaningful
Wellness Experience**

**กลิ่นจะกลายเป็นความทรงจำของการ
เดินทางที่มีความหมายได้อย่างไร?**

กลิ่นไม่ใช่แค่ความหอม แต่เป็นภาษาของความ
ทรงจำ สถานที่ อารมณ์ และการดูแล

KEY QUESTION

**ทำไมบางกลิ่นทำให้เราจำสถานที่
หนึ่งได้
แม้เวลาจะผ่านไปนานแล้ว?**

กลิ่นคือภาษาของสถานที่



Session นี้ชวนมองว่า scent จะเป็นส่วนหนึ่งของ Wellness Experience Design ได้อย่างไร — ตั้งแต่สมุนไพรไทย วัตถุดิบท้องถิ่น จังหวะของวัน ไปจนถึงความทรงจำที่ผู้เดินทางพกกลับไปหลังจากประสบการณ์จบลง

PLACE — สถานที่ที่จำได้ด้วยประสาทสัมผัส

MEMORY — ความรู้สึกที่กลับมาได้เมื่อได้กลิ่น

CARE — ความตั้งใจเล็ก ๆ ที่ทำให้ประสบการณ์มีความหมาย

15:45–16:00 • CLOSING REFLECTION

What Care Will ASEAN Carry Forward?

จากเวทีวันนี้
สู่อนาคตของการดูแลที่มีความ
หมาย

ถ้า Wellness Tourism ไม่ใช่แค่การเดินทางเพื่อ
พักผ่อน แต่เป็นเส้นทางที่ทำให้คนรู้สึกเชื่อมโยงกับ
ชีวิตอีกครั้ง — เราจะออกแบบอุตสาหกรรมนี้ใหม่
อย่างไร?

**From loneliness to meaningful
care.**

**From wellness service to care
people can feel.**

**From destination to the rhythm of
HealJai.**



ASEAN WELLNESS TOURISM CONGRESS 2026

The Rhythm of HealJai จังหวะดูแลใจ

20 August 2026
Queen Sirikit National Convention Center, Bangkok
Curated by Thai Spa Association



HealJai Tourism
From Wellness Excellence to Meaningful Care Journeys