

ชัชฎุมิ HEALING JOURNEY

คืนจังหวะชีวิตกลางธรรมชาติ

วันที่ 2 - 5 กรกฎาคม 2569 (4 วัน 3 คืน)

สุชนิยมทัวร์ ร่วมกับ เพลินไพร ออร์แกนิก ชวนคุณออกเดินทาง พักกาย เต็มพลังใจ กับทริปสุดพิเศษสไตล์ WELLNESS TRIP สู่อชัชฎุมิพื้นที่ของภูเขา ลม และความเงียบที่มีความหมาย เพื่อสัมผัสวัฒนธรรมท้องถิ่น ผ่อนคลายกับธรรมชาติ พร้อมทั้งดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ปรับสมดุลร่างกายตามธาตุผ่านกิจกรรม **REBALANCE** ที่ลงมือปฏิบัติจริง



กำหนดการกิจกรรม

วันพฤหัสบดีที่ 2 กรกฎาคม 2569 กรุงเทพฯ – ลพบุรี – ชุมชนไทยเบ็งโคกสลุง – อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ (1)

- 06.30 น. พร้อมกันที่ โรงแรมอมารี ดอนเมือง แอร์พอร์ต เจ้าหน้าที่สุชนิยมทัวร์ คอยให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกแก่ท่าน
- เช้า ☉🍷 รับประทานอาหารเช้าแบบบุฟเฟต์ที่โรงแรม

07.30 น.

นำท่านเดินทางโดยรถบัสปรับอากาศ ขนาด 32 ที่นั่งสู่ **ชุมชนไทยเบ็งโคกสูง จ.ลพบุรี** (ระยะทาง 155 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2.30 ชั่วโมง) ชุมชนเก่าแก่ที่มีกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเบ็ง หรือ ไทยแดง หรือชาวไทยโคราช ย้ายมาตั้งถิ่นฐานและอาศัยอยู่บริเวณลุ่มน้ำป่าสักที่ยังคงรักษากลิ่นไอแห่งวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทยเบ็งไว้ได้อย่างเข้มข้น



นำชม **พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบ็งโคกสูง** ก่อตั้งขึ้นจากแรงบันดาลใจของชาวบ้าน โดยผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้านได้ร่วมกันหาแนวทางในการฟื้นฟูประเพณีและวัฒนธรรมพื้นบ้านของชาวไทยเบ็งขึ้นมาใหม่ เพื่อให้ชาวบ้านได้ระลึกถึงวัฒนธรรมพื้นบ้านของบรรพบุรุษชาวไทยเบ็งในตำบลโคกสูง ชิมขนมพื้นบ้านอย่าง "กะดักงา" และ "พริกตะเกลือ" ซึ่งจะกินเป็นน้ำพริกหรือกินคู่กับผลไม้ก็ได้ **เรียนรู้วิถีทำ "พวงมะโหด" PAPER CUT** แห่งความศรัทธา เป็นงานคราฟท์ภูมิปัญญาท้องถิ่น เครื่องแขวนไทยโบราณที่ทำจากการตัดกระดาษสี ชาวไทยเบ็งใช้พวงมะโหดในงานมงคลหรืองานบุญเท่านั้น

เที่ยง

🍽️ รับประทานอาหารกลางวัน ณ ชุมชนไทยเบ็งโคกสูง

เปิดประสบการณ์กับอาหารกินอยู่ **"วิถีไทยเบ็ง"** อาหารแห่งวัฒนธรรมที่ถูกสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น หาได้ง่ายจากธรรมชาติตามฤดูกาล เช่น ผักพื้นบ้าน ปลา และพืชสมุนไพรพื้นถิ่น



บ่าย

ออกเดินทางสู่ **อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ** (ระยะทาง 130 กิโลเมตร ใช้เวลา

เดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง) อยู่ทางตอนใต้ของจังหวัด บนแนวเทือกเขาพังเหย อากาศค่อนข้างเย็นสบาย โดยเฉพาะช่วงปลายฝนต้นหนาว จึงเป็นพื้นที่ธรรมชาติที่เงียบสงบ เหมาะกับการพักผ่อนและทำกิจกรรมเชิงสุขภาพ

จากนั้นนำท่านเข้าสู่ **ที่พัก ภูษาคะวัน หรือระดับเทียบเท่า (ห้องพักรับรองเฉพาะเตียงใหญ่เท่านั้น)**



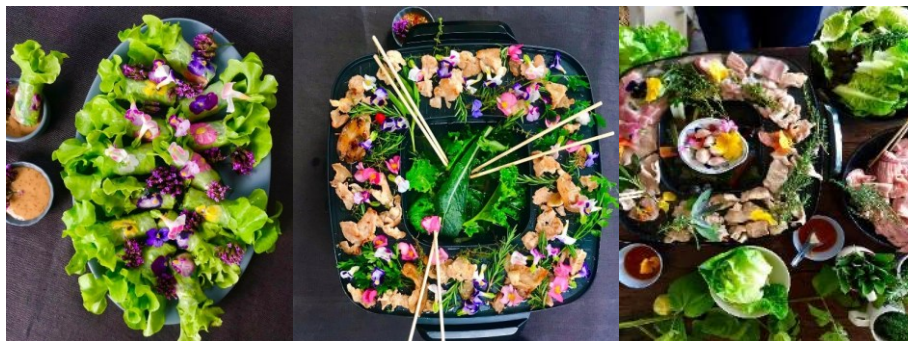
16.00 น.

นำท่านร่วมกิจกรรมกับ **เพลินไพร ออร์แกนิก** ทีมแพทย์ที่ส่งต่อพลังจากธรรมชาติ เพื่อสุขภาพของผู้คนในทุกระดับ เพื่อสร้างความยั่งยืนให้กับสุขภาพของผู้คน ส่งต่อพลังธรรมชาติให้แก่ทุกๆท่าน เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง **WORKSHOP ที่ 1 กำไลข้อมือธาตุ และการดูแลธาตุประจำตัว** ดูแลสุขภาพอย่างลึกซึ้งตามหลักธาตุเจ้าเรือน โดยผศ.ดร.กัญญา แพทย์แผนไทย กับแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อปรับสมดุลร่างกายตามธรรมชาติ เสริมสร้างพลังงาน ฟื้นฟูสุขภาพ และป้องกันโรคอย่างตรงจุด ให้คุณมีสุขภาพแข็งแรงและสมดุลในแบบที่เหมาะสมกับตัวเอง




ค่ำ

🍷 รับประทานอาหารค่ำ “หมุกระทะ SUPER FOOD” หมุกระทะแบบพิเศษเพื่อสุขภาพ



วันศุกร์ที่ 3 กรกฎาคม 2569 อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม – ทุ่งดอกกระเจียว – ศูนย์แพทย์เฟลินไพร (2)

06.00 น. **WORKSHOP ที่ 2 มณีเวช** ศาสตร์การบริหารร่างกาย เพื่อปรับสมดุล ช่วยบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรม ปวดเมื่อยเรื้อรัง และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน (กิจกรรมใช้เวลา 30 นาที)

07.00 น.  **รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม**

08.00 น. ออกเดินทางสู่ **อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม โดยรถราง** (ระยะทาง 3 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 10 นาที) มีภูมิประเทศเป็นเนินเขาสลับซับซ้อน เป็นหินในระหว่าง ช่วงเวลาประมาณ 180 – 230 ล้านปี ระดับความสูงจะอยู่ ประมาณ 300 – 846 เมตรจากระดับน้ำทะเล ปกคลุมด้วยป่าเต็งรัง ป่าดิบแล้ง และป่าเบญจพรรณ มีความหลากหลายของระบบนิเวศ มีสภาพป่าสมบูรณ์

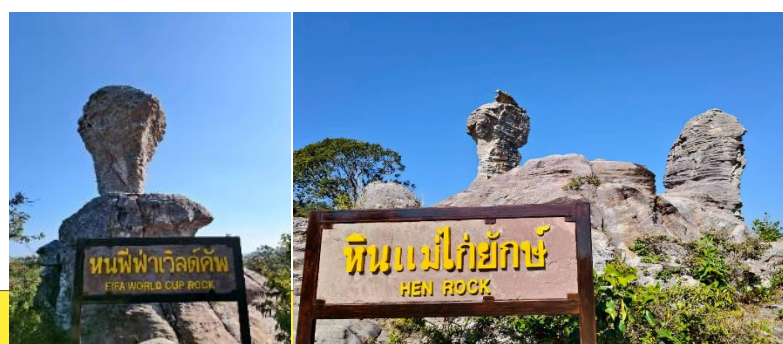


จุดที่ 1 ผาสุดแผ่นดิน เป็นจุดแรกเพื่อทำกิจกรรม ยิงเมล็ดพันธุ์ เพื่อปลูกป่ากิจกรรมเรียบง่ายนี้กลับกลายเป็นสัญลักษณ์ของการปล่อยวางใจโล่งสบาย

จุดที่ 2 ทุ่งดอกกระเจียว หรือ ดอกบัวสวรรค์ ราชนิแห่งมวลไม้ในขุนเขา เป็นพืชล้มลุกประเภทหัว จำพวกขิง-ข่า พบขึ้นกระจายอยู่ทั่วไปตั้งแต่ลานหินงามไปจนถึงจุดชมวิวดุสิตแผ่นดิน รวมเป็นระยะทางกว่า 1 กิโลเมตร *ทั้งนี้ความงดงามของดอกกระเจียวขึ้นอยู่กับสภาพอากาศและจังหวะของธรรมชาติในช่วงวันที่เข้าชม*



จุดที่ 3 ลานหินงาม บริเวณลานหินที่มีโขดหินใหญ่รูปร่างแปลกตากระจายอยู่ในพื้นที่กว่า 10 ไร่ ซึ่งโขดหินดังกล่าวเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยเป็นการกัดเซาะเนื้อดินและหินในส่วนของที่จับตัวกันอย่างเบาบางหลุดออกไป นานวันเข้าจึงเกิดโขดหินที่มีรูปลักษณ์แตกต่างกัน สามารถจินตนาการเป็นรูปต่าง ๆ เช่น แม่ไก่ รูปสัตว์ หินรูปถ้วยรางวัลฟุตบอลโลก รูปดอกเห็ด เป็นต้น



เที่ยง
บ่าย

🕒 รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภูพร้อมดาว ฟาร์มสเตย์

ออกเดินทางสู่ อำเภอหนองบัวระเหว (ระยะทาง 63 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง)

WORKSHOP ที่ 3 เวลเนส ณ ศูนย์แพทย์เปลอินไพร ดำเนินการโดยทีมแพทย์ที่ส่งต่อพลังจากธรรมชาติ เพื่อสุขภาพของผู้คนในทุกมิติ โดย กิจกรรมจะมีลักษณะเป็นฐาน ฐานนวดผ่อนคลาย ฐานแช่น้ำสมุนไพรมือเท้า ฐานอบสมุนไพร โดยที่ท่านสามารถเลือกรับบริการเพื่อสุขภาพได้ตามท่านละ 1-2 ฐาน



เมื่อได้เวลาอันสมควร นำท่านมุ่งหน้าสู่ ที่พัก ON THE ROCK CHAIYAPHUM หรือระดับเทียบเท่า (ระยะทาง 76 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที)

ค่ำ

🕒 รับประทานอาหารค่ำ ณ ห้องอาหารของที่พัก



WORKSHOP ที่ 4 DEEP SLEEP HEALING ที่ปรับสมดุลเพื่อการหลับดี 5 มิติ โดยการฝึกปรับสมดุลสมองด้วย SOUND HEALING



จบกิจกรรมของวันด้วยการปรับสมดุลกาย-ใจ เพื่อการหลับดี อย่างเป็นธรรมชาติ

วันเสาร์ที่ 4 กรกฎาคม 2569

ชัยภูมิ – วัดป่าสุคะโต – เขื่อนคำมู – ขอนแก่น

(3)

06.00 น. **WORKSHOP ที่ 5 มณีเวช** ศาสตร์การบริหารร่างกายและจัดโครงสร้างร่างกาย เพื่อปรับสมดุล (กิจกรรมใช้เวลา 30 นาที)

เช้า **☉ ☽** รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารโรงแรม

09.00 น. ออกเดินทางสู่ **วัดป่าสุคะโต** (ระยะทาง 19 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 30 นาที) สร้างโดย **หลวงพ่อคำเขียนสุวรรณโณ** เป็นหนึ่งในวัดป่าที่มีชื่อเสียงที่สุดแห่งหนึ่ง ซึ่งมีผู้คนมากมายมาวัดแห่งนี้เพื่อปฏิบัติธรรม



WORKSHOP ที่ 6 อาบป่า ศาสตร์การฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ โดยการเชื่อมโยงธรรมชาติเข้ากับการบำบัด เพื่อสร้างความผ่อนคลายให้ร่างกาย

เที่ยง **☉ ☽** รับประทานอาหารกลางวัน ณ บ้านไร่แสนรัก

บ่าย หลังมื้ออาหาร ออกเดินทางสู่ **เขื่อนคำมู** (ระยะทาง 50 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง 15 นาที) นำชม **เขื่อนคำมู** ก่อตั้งโดย ดร.คมกฤช ฤทธิ์ขจร ศิลปินแห่งชาติด้านเรขศิลป์ จังหวัดชัยภูมิ นักอนุรักษ์ผ้าไทยที่มีความเชี่ยวชาญด้านผ้าไทย ต้นแบบของผ้าขอมโบราณที่มีอายุมากกว่า 200 ปี ของลูกหลาน เจ้าพ่อพญาแลโดยตรง ลวดลายที่งดงาม อาทิ ลายขอ ลายหมีคั่นขนนารี ลายฟองน้ำ ลายดอกหมาก ลายหางกระดอ เป็นต้น



15.00 น.

พักเบรคยามบ่าย เติมพลังด้วยอาหารว่างแล้วล้อมวงสนทนาอย่างเป็นกันเอง เพื่อทบทวนความหมายของการเดินทางร่วมกัน เมื่อได้เวลาอันสมควร ออกเดินทางสู่ อ.เมือง จ.ขอนแก่น (ระยะทาง 123 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 2 ชั่วโมง)

เย็น

นำท่านเข้าสู่ที่พัก AD LIB KHON KAEN ***** หรือเทียบเท่า



ค่ำ

📍 ไร่ รับประทานอาหารค่ำ ที่โรงแรม บนชั้น 27 ห้องอาหาร Food by Fire MICHELIN GUIDE 2026 การผสมผสานภูมิปัญญาอาหารอีสานดั้งเดิมเข้ากับวิธีปรุงร่วมสมัย โดยให้ความสำคัญกับ วัตถุดิบตามฤดูกาลจากภูมิภาคอีสาน และศิลปะในการปรุงด้วย ไฟและการหมัก ซึ่งเป็นเทคนิคการทำอาหารที่มีมาตั้งแต่โบราณ หมายเหตุ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเมนูบางรายการ ตามความเหมาะสมของวัตถุดิบตามฤดูกาล



วันอาทิตย์ที่ 5 กรกฎาคม 2569 ขอนแก่น – วัดไชยศรี – กรุงเทพฯ

(4)

เช้า

📍 ไร่ รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารภายในโรงแรม

ออกเดินทางสู่ **วัดไชยศรี ชุมชนสาวะถี** (ระยะทาง 21 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 40 นาที) นำชม วัดไชยศรีเป็นวัดเก่าแก่ที่มี "ลิม" หรือพระอุโบสถ อายุกว่าร้อยปี ลักษณะเป็นลิมแบบพื้นบ้านอีสานที่มีจิตรกรรมฝาผนัง (สุปแต่้ม) บอกเล่าเรื่องราวทางพระพุทธศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิตของคนอีสาน และวรรณกรรมพื้นเมือง เรื่อง "สินไซ" ที่ดังมาก

หมายเหตุ: ตามจารีตประเพณีดั้งเดิมของวัด สตรีไม่สามารถเข้าไปภายในพระอุโบสถ (ลิม) ได้ แต่สามารถชมและรับฟังคำบรรยายบริเวณโดยรอบ พร้อมชื่นชมสุปแต่้มด้านนอกได้อย่างเต็มอิม



- เที่ยง **📍 รับประทานอาหารกลางวัน ณ ร้านนิตารสพิเศษ (อาหารอีสาน)**
- 13.00 น. ได้เวลาสมควรออกเดินทางสู่ **ท่าอากาศยานขอนแก่น**
- 13.30 น. เช็คอิน ณ **ท่าอากาศยานขอนแก่น เคาน์เตอร์ สายการบินไทย**
- 15.40 น. ออกเดินทางสู่ **ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ** โดย **สายการบินไทย** เที่ยวบินที่ TG045 (ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง 10 นาที)
- 16.50 น. เดินทางถึง **ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ** โดยสวัสดิภาพ



Happiness is here and now

HAPPY PRICE <i>*ราคาไม่รวมตั๋วเครื่องบิน*</i>	ผู้ใหญ่ขั้นต่ำ 15 ท่าน
OPTION 1 มีจำนวน 4 ห้อง ผู้ใหญ่ (พักห้องละ 2 ท่าน) ท่านละ DAY.1 ภูเขาตะวันตก <u>ห้อง LOFT</u> DAY.2 ON THE ROCK <u>ห้อง STANDARD</u> DAY.3 AD LIB ห้อง DELUXE	25,900 บาท
OPTION 1 ผู้ใหญ่ (พักห้องเดียว) ท่านละ	5,500 บาท
OPTION 2 มีจำนวน 4 ห้อง ผู้ใหญ่ (พักห้องละ 2 ท่าน) ท่านละ DAY.1 ภูเขาตะวันตก <u>ห้อง VILLA</u> DAY.2 ON THE ROCK <u>ห้อง STUDIO</u> DAY.3 AD LIB ห้อง DELUXE	26,900 บาท
OPTION 2 ผู้ใหญ่ (พักห้องเดียว) ท่านละ	6,500 บาท
ราคาตั๋วเครื่องบิน ขากลับ สายการบินไทย เริ่มต้นที่	2,000 บาท

หมายเหตุ โปรดติดต่อบริษัททัวร์ก่อน เพื่อเช็คจำนวนห้องพักแต่ละประเภท ของที่พัก เนื่องจากห้องพัก อาจมีการขายเต็มจำนวนในแต่ละประเภท ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าพักของทางโรงแรมในวันดังกล่าว

ประเภทห้องพัก

OPTION 1	OPTION 2
DAY.1 ภูเขาตะวันตก <u>ห้อง LOFT</u> ขนาด 16 ตารางเมตร เตียงคิงไซส์	DAY.1 ภูเขาตะวันตก <u>ห้อง VILLA แยกเป็นหลังๆ</u> ขนาด 25 ตารางเมตร เตียงคิงไซส์
	

OPTION 1	OPTION 2
<p>DAY.2 ON THE ROCK ห้อง STANDARD ขนาด 40 ตารางเมตร เตี้ยคิงไซส์ และ เตี้ย 3 ฟุต</p> 	<p>DAY.2 ON THE ROCK ห้อง STUDIO ขนาด 40 ตารางเมตร เตี้ยคิงไซส์ และโซฟาเบด</p> 
<p>DAY.3 AD LIB ห้อง DELUXE ห้องดีลักซ์ขนาด 32 ตารางเมตร มีให้เลือกทั้งเตี้ยคิงไซส์ หรือ เตี้ยคู่</p> 	

อัตราค่าบริการรวม

- ▶▶ ค่าที่มงานคุณหมอมและวิทยากรจากเพลินไพร
- ▶▶ ค่าพาหนะเดินทาง รถบัสปรับอากาศขนาด 32 ที่นั่ง พร้อมคนขับรถที่มีความชำนาญเส้นทาง
- ▶▶ ค่าที่พัก 3 คืน พักห้องละ 2 ท่าน
- ▶▶ ค่าอาหารตามที่ระบุในรายการ
- ▶▶ ค่าเข้าชมสถานที่และกิจกรรมต่างๆ ตามที่ระบุในรายการ
- ▶▶ ประกันอุบัติเหตุในวงเงินท่านละ 1,000,000 บาท ตามเงื่อนไขกรมธรรม์
- ▶▶ มัคคุเทศก์จากสุโขนิยมทัวร์ คอยอำนวยความสะดวกทุกท่านตลอดการเดินทาง
- ▶▶ ภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%

อัตราค่าบริการไม่รวม

- ▶ ค่าบัตรโดยสารเครื่องบิน ภายในประเทศ
- ▶ ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เช่น อาหารและเครื่องดื่มที่สั่งพิเศษ, ค่าซักรีด, ค่าโทรศัพท์
- ▶ ค่าทิปมัคคุเทศก์

หมายเหตุ

1. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการยกเลิกการเดินทางหรือเปลี่ยนแปลงอัตราค่าบริการในกรณีที่มีจำนวนผู้ร่วมเดินทางน้อยกว่าที่กำหนดข้างต้น (ผู้ใหญ่)
2. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ ในการเปลี่ยนแปลงรายการนำเที่ยว สายการบิน โรงแรม ตามความเหมาะสม กรณีที่เกิดเหตุจำเป็น สุดวิสัย อันเนื่องมาจากการล่าช้าของสายการบิน เหตุการณ์ประท้วงหยุดงาน เหตุฉุกเฉิน อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ โดยทั้งนี้จะรักษามาตรฐานผลประโยชน์ของท่านไว้ให้มากที่สุด
3. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ ไม่รับผิดชอบค่าเสียหายในเหตุการณ์ที่เกิดจากสายการบิน ภัยธรรมชาติ การประท้วง และอื่นๆ ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของทางบริษัทฯ หรือค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เกิดขึ้นทางตรง
4. เนื่องจากการนำเที่ยวนี้ เป็นการชำระแบบเหมาจ่าย บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่คืนเงินที่ท่านชำระมาแล้ว กรณีที่ท่านปฏิเสธหรือสละสิทธิ์ในบริการที่ทางทัวร์จัดไว้ให้ เว้นแต่ได้ตกลงล่วงหน้าก่อนการเดินทางและได้รับการยินยอมอย่างถูกต้องจากทางบริษัทฯ เสียก่อน
5. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ ในการพิจารณาผู้ร่วมเดินทางเป็นกรณีพิเศษดังนี้
 - 5.1 ท่านที่สงสัยว่าอาจจะลักลอบเข้าเมือง
 - 5.2 ท่านที่กำลังตั้งครรภ์ อันเนื่องมาจากความปลอดภัยความตัวท่าน (โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ก่อนสมัครทัวร์)
 - 5.3 เด็กทารกที่อายุต่ำกว่า 2 ขวบ เพราะอาจส่งเสียงรบกวนผู้ร่วมเดินทางท่านอื่นๆ (โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ก่อนสมัครทัวร์)
 - 5.4 ท่านที่ต้องใช้รถเข็นในการท่องเที่ยวเดินทาง (โปรดแจ้งเจ้าหน้าที่ก่อนสมัครทัวร์)
6. ท่านที่จะออกบัตรโดยสารเครื่องบินภายในประเทศเพื่อต่อไปหรือกลับจากทัวร์ ขอให้ตรวจสอบและยืนยันการเดินทางของกรุ๊ปทัวร์นั้นกับเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ ก่อนทุกครั้ง
7. รูปภาพในโปรแกรมทัวร์ใช้สำหรับโฆษณาเท่านั้น
บริษัท สุชนิยมทัวร์ จำกัด ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงราคาและรายการท่องเที่ยว ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงของสายการบิน สภาพการเมือง ภัยธรรมชาติ และเหตุสุดวิสัย โดยยึดถือผลประโยชน์ของผู้เดินทางเป็นสำคัญ หากมีเหตุจำเป็นทางบริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบต่อค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในกรณีเกิดเหตุสุดวิสัย เช่น การถูกห้ามออกนอกประเทศหรือห้ามเข้าประเทศ เนื่องจากการพิจารณาของเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง

ใบอนุญาตประกอบธุรกิจนำเที่ยวเลขที่ 11/07369