

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน
Format จิต Delete อารมณ์
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
วันพฤหัสบดี ที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑



วันพฤหัสบดี ที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
	๐๙.๐๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที), สมาทานศีล นำโดยพระเคนศรี สีลสวโร
	๐๙.๓๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย (๑ ชม.) นำโดยพระเคนศรี สีลสวโร
	๑๐.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๔๕ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย คุณชัชววรรณ สังข์กรณ์ (ครูแป้ว) ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย คุณชัชววรรณ สังข์กรณ์ (ครูแป้ว) ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๑๓.๔๕ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย สถาบันโยคะวิชาการ
	๑๔.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๕.๔๕ น.	ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน โดย พระเคนศรี สีลสวโร
	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารว่าง/พัก/ทำสรীরกิจ
ภาคเย็น	๑๗.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น / ฟังธรรม / เจริญจิตตภาวนา / เวียนเทียนเนื่องในวันมาฆบูชา (ณ ลานหน้าพระอุโบสถ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก)
	๑๙.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้มีผลกระทบต่อวิทยากรท่านอื่น หมดเวลาด้วยการเคาะระฆัง
หัวข้อบรรยายแต่ละครั้งให้นำเสนอเป็นพาวเวอร์พอยท์เป็นหลักมหาสติปัญฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร/วิทยากร	เวลาในการอบรม
๑. น.ส.ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา	๑. พระเคนศรี สีลสวโร ๒.๓๐ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๑ น.
๒. นายชงยุทธ ประสิทธิ์นอก	๒. คุณชัชววรรณ สังข์กรณ์ ๒ ชม.	บรรยาย ๑ ชม.
๓. นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. โยคะเพื่อการเจริญสติ ๑.๓๐ ชม.	เดินจงกรม ๔๐ น.
		ยืนนิ่ง ๒๐ น.
		นั่งสมาธิ ๑.๓๐ ชม.
		พัก ๑.๓๐ ชม.
		รับประทานอาหาร ๑.๓๐ ชม.
		โยคะเพื่อการเจริญสติ ๑.๓๐ ชม.
		รวมเวลาทั้งหมด ๑๑ ชม.