

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน
Format จิต Delete อารมณ์
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
วันอังคาร ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑



วันอังคาร ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑

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

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อมิให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น หมดเวลาด้วยการเคาะระฆัง
หัวข้อบรรยายแต่ละครั้งให้นำเสนอเป็นพาเวอร์พอยท์เป็นหลักมหาสติปัญญา ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร/วิทยากร	เวลาในการอบรม
๑. น.ส.ณปภัช กุญชร ณ อยุธยา	๑. พระเคนศรี สีลสัโร ๒.๓๐ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๑ น.
๒. นายขงยุทธ 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.