

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน
Format จิต Delete อารมณ์
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
วันที่ ๑ - ๓ มิถุนายน ๒๕๖๑



วันศุกร์ ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๑

ภาคบ่าย	๑๖.๐๐ น.	ลงทะเบียน
	๑๖.๓๐ น.	นำสัมภาระเก็บเข้าที่/พัก/รับประทานอาหารเย็น/ดื่มน้ำปานะ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสั้วโร
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๙.๑๕ น.	เปิดการอบรมโดยการ สมาทานศีล (๑๐ นาที) และฟังธรรมบรรยาย โดย พระเดชพระคุณฯพระราชาญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก (๑.๓๐ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันเสาร์ ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมโม
	๐๖.๐๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ครูชัชววรรณ สังข์ภรณ์ ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๐๙.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระอุดม สุธมโม (๑.๓๐ ชม.)
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ครูชัชววรรณ สังข์ภรณ์ ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๑๓.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๓.๔๕ น.	ฟังบรรยายพิเศษ เรื่อง “เปลี่ยนชีวิตด้วยทฤษฎีแพทย์แผนไทย” โดย ภริตา จิรวชิราธิกุล (หมอดึง) พร้อมตรวจสุขภาพโดยแพทย์แผนไทยตลอดทั้งวัน...ฟรี !
	๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีร์กิจ
ภาคเย็น	๑๘.๐๐ น.	สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย พระเคนศรี สีลสั้วโร
	๑๙.๑๕ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระพรพล ปสนโน เลขานุการเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก (๑.๓๐ ชม.)
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน

วันอาทิตย์ ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีร์กิจ
	๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นำโดย พระอุดม สุธมฺโม
	๐๖.๐๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) นำโดย ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ
	๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) นำโดย ครูชัชววรรณ สังข์กรณ์ ผู้ช่วยพระวิทยากร
	๐๙.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๐๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย โดย พระอุดม สุธมฺโม (๑.๓๐ ชม.)
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
	ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.
๑๓.๓๐ น.		พัก/ดื่มน้ำปานะ
๑๓.๔๕ น.		ธรรมบรรยายนำโดยพระเคนศรี สีลสัวโร (๒ ชม.)
๑๖.๐๐ น.		ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน โดย พระเคนศรี สีลสัวโร
๑๖.๓๐ น.		เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

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

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร	เวลาในการอบรม
๑. น.ศ. ณปภัช กุญชร ณ อรุณยา	๑. พระราชญาณกวี ๑.๓๐ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๒ ชม.
๒. นายชงยุทธ ประสิทธิ์นอก	๒. พระเคนศรี สีลสัวโร ๔ ชม.	บรรยาย ๑๐ ชม.
๓. นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. พระพรพล ปสนุโน ๑.๓๐ ชม.	เดินจงกรม ๑.๒๐ ชม.
	๔. พระอุดม สุธมฺโม ๔ ชม.	ยืนนิ่ง ๔๐ น.
	๕. หมอภริตา จิรวชิราธิกุล ๒ ชม.	นั่งสมาธิ ๓ ชม.
	๖. ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ ๑ ชม.	พัก ๒๐.๓๐ ชม.
	๗. ครูชัชววรรณ สังข์กรณ์ ๔ ชม.	รับประทานอาหาร ๖ ชม.
		สุขภาพกับแพทย์แผนไทย ๒ ชม.
		โยคะเพื่อการเจริญสมาธิ ๑ ชม.
		รวมเวลาทั้งหมด ๔๘.๓๐ ชม.