

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน
Format จิต Delete อารมณ์
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก
วันอาทิตย์ ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๑



วันอาทิตย์ ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
	๐๙.๐๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที), สมาทานศีล นำโดยพระอุดม สุทธิโม
	๐๙.๓๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย (๑ ชม.) นำโดยพระอุดม สุทธิโม
	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 ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ
	๑๔.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๕.๔๕ น.	ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน โดย พระอุดม สุทธิโม
	๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : วิทยากรทุกท่าน พึงรักษาเวลาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้กระทบต่อวิทยากรท่านอื่น หมดเวลาด้วยการเคาะระฆัง
หัวข้อบรรยายแต่ละครั้งให้นำเสนอเป็นพาเวอร์พอยท์เป็นหลักมหาสติปัญญาฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม.

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร/วิทยากร	เวลาในการอบรม
๑. น.ส.ณปภัช กุญชร ณ อรุณยา	๑. พระอุดม สุทธิโม ๒.๓๐ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๓๐ น.
๒. นายชัชววรรณ ประสิทธิ์นอก	๒. คุณชัชววรรณ สังข์กรณ์ ๒ ชม.	บรรยาย ๑ ชม.
๓. นายเฉลิมพล ชนะมาร	๓. ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ ๑.๓๐ ชม.	เดินจงกรม ๔๐ น.
		ยืนนิ่ง ๒๐ น.
		นั่งสมาธิ ๑.๓๐ ชม.
		พัก ๑.๓๐ ชม.
		รับประทานอาหาร ๑ ชม.
		โยคะเพื่อการเจริญสติ ๑.๓๐ ชม.
		<u>รวมเวลาทั้งหมด ๘ ชม.</u>