

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน  
Format จิต Delete อารมณ์  
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก  
วันอาทิตย์ ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑



วันเสาร์ ที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๑

ภาคเช้า	๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
	๐๙.๐๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที), สมาทานศีล นำโดย พระอาจารย์เคนศรี สีลสัรวโร
	๐๙.๓๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย (๑ ชม.) นำโดย พระเดชพระคุณฯ พระราชาญาณกวี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก
	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 พระอาจารย์เคนศรี สีลสัรวโร
	๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

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

เจ้าหน้าที่บริการ	พระวิทยากร/วิทยากร	เวลาในการอบรม
๑. น.ส.ณปภัช กุญชร ณ อรุณยา	๑. พระราชาญาณกวี ๑ ชม.	ทำวัตรสวดมนต์ ๓๐ น.
๒. นายชยุต ประสิทธิ์นอก	๒. พระเคนศรี สีลสัรวโร ๒.๓๐ ชม.	บรรยาย ๑ ชม.
๓. นายเฉลิมพล ชนมาร	๓. คุณชัชววรรณ สังข์กรณ์ ๒ ชม.	เดินจงกรม ๔๐ น.
	๔. ครูอารยา ศรีศิลป์โสภณ ๑.๓๐ ชม.	ยืนนิ่ง ๒๐ น.
		นั่งสมาธิ ๑.๓๐ ชม.
		พัก ๑.๓๐ ชม.
		รับประทานอาหาร ๑ ชม.
		โยคะเพื่อการเจริญสติ ๑.๓๐ ชม.
		<b>รวมเวลาทั้งหมด ๘ ชม.</b>