

กำหนดการอบรมพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข

(คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย)

ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก

หลักสูตร ๑ วัน



ภาคเช้า	๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	แนะนำวิทยากร - แนะนำการกราบ
	๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น.	เปิดการอบรม
	๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	ไหว้พระสวดมนต์ สมาทานศีล สมาทานกรรมฐาน
	๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	แนะนำการปฏิบัติ
	๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	เดินจงกรม - นั่งสมาธิ
	๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
ภาคบ่าย	๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	น้ำปานะ
	๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย (พระในบ้าน พ.อ.(พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน)
	๑๖.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	พิธีพระในบ้าน (ขอโหสิกรรมบิดามารดา)
	๑๗.๐๐ น.	ปิดการอบรม เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ