

กำหนดการอบรมจิตตภาวนาประจำวัน
Format จิต Delete อารมณ์
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก
หลักสูตร ๑ วัน



ภาคเช้า	๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
	๐๙.๐๐ น.	สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที), สมาทานศีล
	๐๙.๓๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย (๑ ชม.)
	๑๐.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๐.๔๕ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)
	๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
ภาคบ่าย	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที), ยืนนิ่ง (๑๐ นาที), นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)
	๑๓.๔๕ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขและสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.)
	๑๔.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
	๑๕.๔๕ น.	ปัจฉิมนิเทศ/ขอขมาพระอาจารย์/ขอขมาซึ่งกันและกัน
	๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

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