

ตารางอบรมประจำวันหลักสูตร Format จิต Delete อารมณ์
ณ ธรรมสถานเฉลิมพระเกียรติรัชกาลที่ ๙ วัดพระราม ๙ กาญจนนาภิเษก

หลักสูตร ๓ วัน ๒ คืน



วันที่ ๑			วันที่ ๒			วันที่ ๓		
<u>ภาคบ่าย</u>	๑๖.๐๐ น.	ลงทะเบียน	<u>ภาคเช้า</u>	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกาย	<u>ภาคเช้า</u>	๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน ทำสรีรกาย
	๑๖.๓๐ น.	นำสัมภาระเข้าที่/พัก/ต้อน้ำปานะ		๐๕.๓๐ น.	ทำวัตร-สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที)		๐๕.๓๐ น.	ทำวัตร-สวดมนต์เช้า (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที) ธรรมบรรยาย (๓๐ นาที)
<u>ภาคเย็น</u>	๑๘.๐๐ น.	ทำวัตร-สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)		๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก		๐๗.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
	๑๙.๐๐ น.	พัก/ต้อน้ำปานะ		๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที) ยี่นนิ่ง (๑๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)		๐๘.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที) ยี่นนิ่ง (๑๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)
	๑๙.๑๕ น.	เปิดอบรมโดยการสมททานศีล (๑๐ นาที) และฟังธรรมปฐมนิเทศ		๐๙.๓๐ น.	พัก/ต้อน้ำปานะ		๐๙.๓๐ น.	พัก/ต้อน้ำปานะ
	๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน		๐๙.๕๐ น.	ธรรมบรรยาย (๒๐ นาที) เดินจงกรม (๒๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)		๐๙.๕๐ น.	ธรรมบรรยาย (๒๐ นาที) เดินจงกรม (๒๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)
				๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก		๑๑.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
			<u>ภาคบ่าย</u>	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที) ยี่นนิ่ง (๑๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)	<u>ภาคบ่าย</u>	๑๒.๓๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที) ยี่นนิ่ง (๑๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)
				๑๓.๓๐ น.	พัก/ต้อน้ำปานะ		๑๓.๓๐ น.	พัก/ต้อน้ำปานะ
				๑๓.๔๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย (๒๐ นาที) เดินจงกรม (๒๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)		๑๓.๔๐ น.	ฟังธรรมบรรยาย (๒๐ นาที) เดินจงกรม (๒๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)
				๑๔.๕๐ น.	พัก/ต้อน้ำปานะ		๑๔.๕๐ น.	พัก/ต้อน้ำปานะ
				๑๕.๐๐ น.	โยคะเพื่อสุขภาพ ความสุขสมดุลของกายและจิต (๑.๓๐ ชม.) โดย สถาบันโยคะวิชาการ		๑๕.๐๐ น.	เดินจงกรม (๒๐ นาที) ยี่นนิ่ง (๑๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)
				๑๖.๓๐ น.	รับประทานอาหารเย็น/พัก/ทำสรีรกาย		๑๖.๐๐ น.	ปัจฉิมนิเทศ ขอขมาพระอาจารย์ ขอขมาซึ่งกันและกัน (๒๐ นาที)
			<u>ภาคเย็น</u>	๑๘.๐๐ น.	ทำวัตร-สวดมนต์เย็น (๓๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)		๑๖.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ
				๑๙.๑๕ น.	ฟังธรรมบรรยาย (๓๐ ชม.) เดินจงกรม (๒๐ นาที) ยี่นนิ่ง (๑๐ นาที) นั่งสมาธิ (๓๐ นาที)			
				๒๑.๐๐ น.	พักผ่อน			