



ใบแสดงความจำนงผู้สนใจเข้าร่วมโครงการค่ายธรรมะสำหรับประชาชน
ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๙
ณ สำนักปฏิบัติธรรมป่าโมกข์ธรรมาราม ตำบลหนองสังข์ อำเภอรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว

ข้าพเจ้า (นาย/นาง/นางสาว)อายุ.....
ในนามหน่วยงาน (ถ้ามี)
ที่อยู่.....
โทรศัพท์.....Line.....Email.....
โทรศัพท์กรณีฉุกเฉิน.....
โรคประจำตัว.....แพ้อาหาร.....
หมายเหตุเพิ่มเติมด้านสุขภาพ (ถ้ามี)
.....
.....



QR Code กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการค่ายธรรมะสำหรับประชาชน

การแต่งกายและการเตรียมตัวเข้ารับการฝึกอบรม

● แต่งกายด้วยชุดสุภาพโทนสีขาว เพื่อความเหมาะสมกับสถานที่และกิจกรรมการฝึกอบรม
สิ่งที่ต้องเตรียมมา

- ผ้าห่ม และผ้าเช็ดตัว
- อุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็น
- ยารักษาโรคประจำตัว (หากมี)
- สิ่งของเครื่องใช้สำหรับกิจกรรมตักบาตรบนสะพาน “ธรรมปันสุข” ณ สวนอักษณาแพง เช่น แปม เพิส ทิชชู และอาหารแห้ง

QR Code กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการค่ายธรรมะสำหรับประชาชน





กำหนดการ
โครงการค่ายธรรมะสำหรับประชาชน

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	พิธีเปิด/พิธีสมทานศีล/สมทานพระกรรมฐาน
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	Coffee Break
เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	กิจกรรม “Give & Take & Share @ Happiness”
เวลา ๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน/พัก
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรม “สมตุลงาน สมตุลงชีวิต”
เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	Coffee Break
เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรม “ธรรมนำชีวิตแห่งความสุข”
เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	รับประทานอาหาร/พักอิริยาบถ
เวลา ๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐ น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็น/ปฏิบัติธรรม
เวลา ๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ภาวนา Time : “วิปัสสนาอนุบาล : ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นรู้” (The Miracle of Being Awake)
เวลา ๒๑.๐๐ น.	พัก/ภารกิจส่วนตัว/พักผ่อน

วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๖.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า/ปฏิบัติธรรม
เวลา ๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	ตักบาตรบนสะพาน (เตรียมของใส่บาตร พระ ๕ รูป)
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	พักอิริยาบถ/ภารกิจส่วนตัว
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรม “ฟังธรรมเทศนา”
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.	Coffee Break
เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น.	พิธีปิด
เวลา ๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม