



ใบแสดงความจำนงที่สนใจเข้าร่วมโครงการค่ายธรรมะสำหรับประชาชน  
ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๘  
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

- แต่งกายด้วยชุดสุภาพโทนสีขาวย เพื่อความเหมาะสมกับสถานที่และกิจกรรมการฝึกอบรม
- สิ่งที่ต้องเตรียมมา
- ผ้าห่ม และผ้าเช็ดตัว
  - อุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็น
  - ยารักษาโรคประจำตัว (หากมี)
  - สิ่งของเครื่องใช้สำหรับกิจกรรมตักบาตรบนสะพาน “ธรรมปันสุข” ณ สวนอักษนาแพง 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/พิธีสมโภชศีล/สมโภชพระกรรมฐาน
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 “สมดุลงาน สมดุลชีวิต”
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 : “วิปัสสนานุบาล : 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