



ใบแสดงความจำนงผู้สนใจเข้าร่วมโครงการค่ายธรรมะสำหรับประชาชน
ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๙
ณ วัดศาลาลำดวน ตำบลศาลาลำดวน อำเภอเมืองสระแก้ว 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)
- อุปกรณ์การนอน เช่น มุ้ง หมอน ผ้าห่ม

กำหนดการ
โครงการค่ายธรรมะสำหรับประชาชน
ณ วัดศาลาลำดวน ตำบลศาลาลำดวน อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว

วันเสาร์ที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๙

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	พิธีเปิด/พิธีสมโภชเทียน/พิธีสมโภชเทียน/พิธีสมโภชเทียน
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.	ดื่มน้ำปานะ/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

วันอาทิตย์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๙

เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๖.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า/ปฏิบัติธรรม
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