

กำหนดการโครงการอบรมสมาธิสร้างสุขเพื่อพัฒนาชีวิตที่สมดุล

(หลักสูตร ชินนสาสมาธิ สมาธิชนะใจตนเอง)

วันที่ 28 มีนาคม 2562 , 2 เมษายน 2562 , 14 พฤษภาคม 2562

ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 113 วัดศรีวิสุทธิาราม

ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

เวลา	กำหนดการ/หัวข้อวิชา	ผู้รับผิดชอบ
08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน	คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาลัยนเรศวร
08.30 – 09.00 น.	ชมวีดิทัศน์ประวัติพระอาจารย์หลวงพ่อ วิริยงค์ สิรินุโร/มอบตัวเป็นศิษย์	อ.พรสวรรค์ ภัทรเศรษฐ์เศรษฐี
09.00 – 09.15 น. 09.15 - 09.45 น.	ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำสมาธิ อิริยาบถ ๔	อ.พรสวรรค์ ภัทรเศรษฐ์เศรษฐี อ.พรรณี แทนทอง
09.45 – 10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	พี่เลี้ยงทีมจิตอาสา สาขา 113
10.00 – 10.30 น. 10.30 – 11.00 น.	บรรยายการบริการ ประโยชน์ของสมาธิ	อ.พรรณี แทนทอง อ.จิตรารักษ์ สุนทรเวช
11.00 – 11.30 น.	ปฏิบัติเดินจงกรม	อ.พรรณี แทนทอง และพี่เลี้ยง
11.30 – 12.00 น.	ปฏิบัตินั่งสมาธิ	อ.พรรณี แทนทอง และพี่เลี้ยง
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	พี่เลี้ยงทีมจิตอาสา สาขา 113
13.00 – 13.30 น. 13.30 – 14.00 น.	บรรยายสมาธิกับการควบคุมอารมณ์ บรรยายสมาธิกับการงาน	อ.กานดาภรณ์ ทูลยอดพันธ์ อ.ธงชัย ทุ่งโพธิ์แดง
14.00 – 14.30 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	พี่เลี้ยงทีมจิตอาสา สาขา 113
14.30 – 15.00 น.	ปฏิบัติเดินจงกรม	อ.กานดาภรณ์ ทูลยอดพันธ์และพี่เลี้ยง
15.00 – 15.30 น.	ปฏิบัตินั่งสมาธิ	อ.กานดาภรณ์ ทูลยอดพันธ์และพี่เลี้ยง
15.30 – 15.45 น.	ประเมินผลโครงการ/ปิดโครงการ	ทีม อาจารย์สา สาขา 113 และ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาลัยนเรศวร

หมายเหตุ : กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม