**กำหนดการโครงการอบรมสมาธิสร้างสุขเพื่อพัฒนาชีวิตที่สมดุล**

**(หลักสูตร ชินนสาสมาธิ สมาธิชนะใจตนเอง)**

 **วันอังคาร 14 พฤษภาคม 2562**

**ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขา 113 วัดศรีวิสุทธาราม**

**ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **เวลา** | **กำหนดการ/หัวข้อวิชา** | **ผู้รับผิดชอบ** |
| 08.00 – 08.30 น. | ลงทะเบียน | คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร |
| 08.30 – 09.00 น.  | ชมวีดีทัศน์ประวัติพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร/มอบตัวเป็นศิษย์ | อ.พรสวรรค์ ภัทรเศรษฐเศรณี |
| 09.00 – 09.15 น. 09.15 – 09.45 น. | ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำสมาธิอิริยาบถ 4 | อ.พรสวรรค์ ภัทรเศรษฐเศรณีอ.พรรณี แท่นทอง |
| 09.45 – 10.00 น. | พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม | พี่เลี้ยงทีมจิตอาสา สาขา 113 |
| 10.00 – 10.30 น. 10.30 – 11.00 น.  | บรรยายการบริกรรมประโยชน์ของสมาธิ | อ.พรรณี แท่นทองอ.จิตราภรณ์ สุนทรเวช |
| 11.00 – 11.30 น. | ปฎิบัติเดินจงกรม | อ.พรรณี แท่นทอง และพี่เลี้ยง |
| 11.30 – 12.00 น.  | ปฎิบัตินั่งสมาธิ | อ.พรรณี แท่นทอง และพี่เลี้ยง |
| 12.00 – 13.00 น.  | พักรับประทานอาหารกลางวัน | พี่เลี้ยงทีมจิตอาสา สาขา 113 |
| 13.00 – 13.30 น. 13.30 – 14.00 น. | บรรยายสมาธิกับการควบคุมอารมณ์บรรยายสมาธิกับการงาน | อ.กานดาภรณ์ ทูลยอดพันธ์และพี่เลี้ยงอ.ธงชัย ทุ่งโพธิแดง |
| 14.00 – 14.30 น. | พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม | พี่เลี้ยงทีมจิตอาสา สาขา 113 |
| 14.30 – 15.00 น. | ปฎิบัติเดินจงกรม | อ.กานดาภรณ์ ทูลยอดพันธ์และพี่เลี้ยง |
| 15.00 – 15.30 น. | ปฎิบัตินั่งสมาธิ | อ.กานดาภรณ์ ทูลยอดพันธ์และพี้เลี้ยง |
|  15.30 – 15.45 น. | ประเมินผลโครงการ/ปิดโครงการ | ทีมอาจาริยสา สาขา 113 และคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร |

**\*\*การแต่งกายด้วยเสื้อสีขาว กางเกงสุภาพ\*\***

**หมายเหตุ** : กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม