

กำหนดการ
โครงการปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันจิตและส่งเสริมจรรยาบรรณให้กับคณาจารย์
และบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
ณ วัดเขาบรรจบ อ.มะขาม จ.จันทบุรี
๒๖ – ๒๘ เมษายน ๒๕๕๖ (๓ วัน ๒ คืน)

วันศุกร์ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๖

๐๗.๐๐ น.	ออกเดินทางจากมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
๑๔.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	ลงทะเบียน เข้าที่พัก
๑๖.๐๐ – ๑๗.๓๐ น.	ปฐมนิเทศ สมาทานศีล แนะนำวิธีปฏิบัติ
๑๗.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ – พัก
๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	ทำวัตรเย็นแปลและปฏิบัติภาวนา
๒๐.๐๐ – ๒๑.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย
๒๑.๓๐ น.	พักผ่อน นอนหลับด้วยสติ

วันเสาร์ที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๕๖

๐๔.๓๐ – ๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปลและปฏิบัติภาวนา “อรุณแห่งธรรมะ”
๐๗.๐๐ – ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหารเช้า ผ่อนคลายอิริยาบถ
๐๘.๔๕ – ๑๑.๐๐ น.	ธรรมบรรยายและปฏิบัติภาวนา
๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า – ผ่อนคลายอิริยาบถ
๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	ปฏิบัติภาวนา
๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น.	พัก
๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย
๑๖.๓๐ – ๑๘.๐๐ น.	พัก – ผ่อนคลายอิริยาบถ
๑๘.๐๐ – ๒๐.๐๐ น.	ทำวัตรเย็นแปลและปฏิบัติภาวนา
๒๐.๐๐ – ๒๑.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย
๒๑.๓๐ น.	พักผ่อน นอนหลับด้วยสติ

วันอาทิตย์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๖

๐๔.๓๐ – ๐๕.๐๐ น.	ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว
๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปลและปฏิบัติภาวนา “อรุณแห่งธรรมะ”
๐๗.๐๐ – ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหารเช้า ผ่อนคลายอิริยาบถ
๐๘.๔๕ – ๑๑.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย
๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า ผ่อนคลายอิริยาบถ
๑๓.๐๐ น.	เดินทางกลับและแวะไหว้พระที่วัดเขาสุกิม อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี
๑๗.๓๐ น.	เดินทางถึงมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครโดยสวัสดิภาพ

แบบตอบรับ

โครงการพัฒนาส่งเสริมจรรยาบรรณของคณาจารย์และบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

ณ วัดเขาบรรจบ อ.มะขาม จ.จันทบุรี
ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๙ เมษายน ๒๕๕๖

.....

ชื่อ - สกุล

ตำแหน่งคณะ/หน่วยงาน.....

หมายเลขโทรศัพท์

☐ มีความประสงค์จะเข้าร่วมโครงการพัฒนาส่งเสริมจรรยาบรรณของคณาจารย์และบุคลากร
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

() เดินทางไป ด้วยตนเอง

() เดินทางไปร่วมกับคณะโดยรถบัสมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

☐ ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้เนื่องจาก.....

ลงชื่อ

ผู้กรอกแบบตอบรับ

(.....)

หมายเหตุ

๑. กรอกข้อมูลด้วยตัวบรรจงและกรุณาส่งแบบตอบรับ เพื่อยืนยันการเข้ารับการฝึกอบรมฯ ทางโทรสาร
หมายเลข ๐-๒-๕๒๒-๗๕๒๒ ภายในวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๕๖

๒. การแต่งกาย : ในวันปฏิบัติธรรม เป็นชุดขาว สุภาพ

๓. หากมีข้อสงสัย กรุณาติดต่อสอบถามได้ที่ ฝ่ายเลขานุการสภาคณาจารย์และข้าราชการ โทร. ๔๘๐๖๔