

ตารางกิจกรรม ค่ายวัยรุ่น ^__^

ศุกรี 12	เสาร์ 13	อาทิตย์ 14
<p>09:30 มาถึงวัดหลวงพี่ผู้ชาย (+ ภาวนากับการร้องเพลง, ดูหนัง: งานภาวนาครั้งที่แล้ว^^)</p> <p>11:30 รับประทานอาหารกลางวันเป็นวงกลม + ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์</p> <p>14:30 สนทนาในกลุ่มย่อย (เริ่มต้นจากแนะนำการฝึกปฏิบัติสั้นๆ)</p> <p>15:30 เล่นกีฬา</p> <p>16:45 รับประทานอาหารเย็นในตามกลุ่ม</p> <p>17:45 เดินสมาธิ (แยกย้าย- หลวงพี่และเด็กผู้หญิงเดินกลับไปยังที่พัก)</p>	<p>04:30 ตื่นนอน (+ 05:00 หลวงพี่และเด็กผู้หญิงมาที่วัดหลวงพี่ผู้ชาย)</p> <p>05:30 นั่งสมาธิ (20') + อ่านพระสูตรร่วมกัน</p> <p>06:30 รับประทานอาหารเช้า</p> <p>08:00 ทำงานอย่างมีสติ</p> <p>09:00 ฟังธรรมบรรยาย</p> <p>11:30 รับประทานอาหารกลางวันเป็นวงกลม + ผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์</p> <p>14:30 สนทนาในกลุ่มย่อย</p> <p>15:30 เล่นกีฬา</p> <p>16:45 รับประทานอาหารเย็นในตามกลุ่ม</p> <p>17:45 เดินสมาธิ (เดินร่วมกันไปหอสมาธิใหญ่)</p> <p>19:00 เขียนจดหมาย</p>	<p>04:30 ตื่นนอน (+ 05:00 หลวงพี่และเด็กผู้หญิงมาที่วัดหลวงพี่ผู้ชาย)</p> <p>05:30 นั่งสมาธิ (20') + อ่านพระสูตรร่วมกัน</p> <p>06:30 รับประทานอาหารเช้า</p> <p>08:00 เดินสมาธิ</p> <p>09:00 ถาม-ตอบปัญหา</p> <p>11:30 รับประทานอาหารกลางวันเป็นวงกลม + บอกลา</p> <p>14:30 เดินทางกลับกรุงเทพฯ</p> <p style="text-align: right; padding-right: 20px;">ขอบคุณ แล้วพบกันใหม่ 😊</p> <p style="text-align: center;">* * *</p>
<p>* * *</p>		