

# ตารางกิจกรรม ค่ายวัยรุ่น ^\_\_^

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