

กำหนดการ

โครงการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและสุขภาพด้วยสมาธิสำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล รุ่นที่ 3
วันพุธที่ 22 กรกฎาคม พ.ศ. 2569 เวลา 13.00-16.00 น.
ณ ห้องประชุม ชั้น 2 สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยมหิดลในพระบรมราชูปถัมภ์
มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

เวลา	กิจกรรม
12.30-13.00 น.	ลงทะเบียน
13.00-14.00 น.	เปิดการอบรม การบรรยาย 1 - ประวัติบูรพาจารย์และผู้สืบสานการสอนสมาธิ - จุดประสงค์ของการทำสมาธิ - อริยาบท ยืน เดิน นั่ง นอน - การบริหารกรม
14.00-14.15 น.	การบรรยาย 2 หลักการปฏิบัติ - การเดินจงกรม - การนั่งสมาธิ
14.15-15.00 น.	การฝึกปฏิบัติ - การเดินจงกรม - การนั่งสมาธิ
15.00-16.00 น.	การบรรยาย ๓ - ประโยชน์ของสมาธิ - สมาธิที่เกี่ยวกับอารมณ์ - การทำวิทิสสมาธิ
16.00 น.	ปิดโครงการ

หมายเหตุ : มีอาหารว่างระหว่างการอบรม
