

สุขกาย สบายใจ ใน 5 วัน

27-31 มีนาคม 2553

ณ กรีนเลค รีสอร์ท เชียงแสนกัฬา 700ปี

- สุขกายด้วยอาหารสุขภาพ และ
กายบริหารแบบชี่กง
- สบายใจด้วยการเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน
พร้อมด้วยพระวิปัสสนาจารย์จาก
วัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ
- ฟังบรรยาย "บันทึกความไม่ทุกข์"
กับ อ.กำพล ทองบุญนุ่ม

ผู้สนใจสามารถสมัครเข้าร่วมโครงการได้ที่ กรีนเลค รีสอร์ท
โทร 053 112888 (คุณน้อง) หรือ 086 1155151 (คุณรัชพล)
ตั้งแต่วันนี้ จนถึงวันที่ 24 มีค. 2553 (รับจำนวนจำกัด)
โดยผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น
กิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศล
แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

“ให้รู้สึกตัว...ตื่นตัว
รู้สึกใจ...ตื่นใจ”

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ร่วมจัดโดย

ชมรมเพื่อนคุณธรรม ชมรมพุทธศาสตร์ มทร.ล้านนา ภาคพายัพ
และ สถานพักฟื้นและพักฟื้นล้านนา กรีนเลค รีสอร์ท เชียงใหม่

สุขกาย สบายใจใน 5 วัน

27-31 มีนาคม 2553

ณ โรงแรมกรีนเลค รีสอร์ท เชียงสนามกีฬา 700 ปี เชียงใหม่

ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หลายคนปรับตัวไม่ทันทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความสลดหดหู่ รู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ บางคนอาการหนักถึงเจ็บไข้ได้ป่วย แต่ละคนหาทางออกด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น เทียวเตร่ ดูหนังฟังเพลง ดื่มสุรายาเมา หรือที่อาการหนักต้องเข้าโรงพยาบาล การแก้ปัญหาด้วยวิธีดังกล่าวทำให้เรารู้สึกสุขกาย สบายใจได้เป็นครั้งคราว เมื่อเกิดก็แก้อีก ซ้ำซากจำเจ เหน็ดเหนื่อยกับการหาทางออกด้วยวิธีดังกล่าว ถึงเวลาหรือยังที่เราจะหยุดมาสำรวจดู ว่ามีวิธีอื่น ๆ อีกไหม? ที่จะทำให้เรามีความสุขที่ยั่งยืน เป็นความสุขที่เกิดจากการเรียนรู้เท่าทัน ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม เราจึงขอเชิญชวนทุกท่านมาร่วมค้นหาความสุขที่ยั่งยืนในกิจกรรม “สุขกาย สบายใจใน 5 วัน”

“สุขกาย สบายใจใน 5 วัน” ประกอบด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพใจ โดยอาศัยอาหารและเครื่องดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ กายบริหารด้วยซิ้งหรือโยคะ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข โดยการแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์จากวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ และการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเจริญสติกับอาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ผู้เขียนหนังสือ “จิตตไสเม็กกายพิการ” ท่ามกลางบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ

กิจกรรมดังกล่าวจะรับสมัครเฉพาะผู้สนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ทั้ง 5 วัน จำนวน 100 คน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ผู้สนใจสมัครได้ตั้งแต่บัดนี้ ถึงถึงวันที่ 24 มีนาคม 53 นี้ ที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์โรงแรมกรีนเลค รีสอร์ท โทรศัพท์ 053 112888

การจัดกิจกรรมในครั้งนี้ทางคณะผู้จัดซึ่งประกอบด้วย ชมรมเพื่อนคุณธรรม ชมรมพุทธศาสตร์ มทร. ล้านนา ภาคพายัพ และสถานพินิจและพักก่อนกองทัพก ลานนา (กรีนเลค รีสอร์ท) จัดขึ้น เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

กำหนดการ

วันเสาร์ที่ 27 มีนาคม 2553

- 9.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 10.00 น. ปฐมนิเทศผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. “จะสุขภาพดีด้วยอาหารและเครื่องดื่มน่าได้อย่างไร”
โดยคุณสินีนาฏ ประเสริฐภักดี
- 15.00 น. “จะสุขภาพสบายใจใน 5 วันอย่างไรดี?”
โดยอาจารย์ กำพล ทองบุญนุ่ม
- 16.00 น. กิจกรรมสันตนาการ
- 17.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย อาน้ำ
- 18.00 น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 18.30 น. พัฒนาจิตด้วยการสวดมนต์และเจริญสติ
โดยพระอาจารย์ทรงศิลป์ สุจิน โฉ และพระอาจารย์วัฒนชัย กัลยา โฉ
จากวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ
- 21.30 น. เข้านอนอย่างมีสติ

วันที่ 28-30 มีนาคม 2553

- 4.30 น. ตื่นนอน ยิมรับรุ่งอรุณ
- 5.00 น. ปลุกจิตให้ตื่นรู้ด้วยการสวดมนต์และเจริญสติ
- 6.00 น. กายบริหารรับไอโซน ยามเช้า
- 7.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 8.30 น. สามัคคีเจริญสติ
- 11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. สามัคคี เจริญสติ
- 16.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย อาน้ำ
- 18.00 น. เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- 18.30 น. พัฒนาจิตด้วยการสวดมนต์และเจริญสติ
- 21.30 น. เข้านอนอย่างมีสติ

วันพุธที่ 31 มีนาคม 2553

- 4.30 น. ตื่นนอน ยืมรับรุ่งอรุณ
- 5.00 น. ปลุกจิตให้ตื่นรู้ด้วยการสวดมนต์และเจริญสติ
- 6.00 น. กายบริหารรับไอโซน ยามเช้า
- 7.00 น. รับประทานอาหารเช้า
- 8.30 น. สามัคคีเจริญสติ
- 11.30 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 น. ประชุมสรุปผลการจัดกิจกรรม “สุขกาย สบายใจใน 5 วัน”
- 15.00 น. เดินทางกลับ

หมายเหตุ: (กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม)
