



มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th

www.bia.or.th

การอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร

“สร้างสรรค์สังคมนิยม กับ สวนโมกข์กรุงเทพ”

กระบวนกรโดย: ครูตล ธนวัชร เกตนวิมุต ผู้ก่อตั้งธนาคารสติ และประธานเครือข่ายชีวิตสิกขา

หลักสูตรการจัดอบรม:

- ๑. โยคะภาวนากับการเยียวยาภายใน:** วิธีแห่งสติเพื่อการบำบัดร่างกาย เป็นการฝึกภาวนาในขณะที่ฝึกโยคะ เพื่อให้เกิดสติรู้ตัวอยู่ปัจจุบัน โดยกิจกรรมนี้นำท่าอาสนะต่าง ๆ มาร้อยเรียงเข้าด้วยกัน เน้นการคัดเลือกท่าที่ไม่ยากเกินไป เพื่อให้ทุกคนสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันในทุกอิริยาบถ ทั้งการยืน การเดิน การนั่ง และการนอน นอกจากการฝึกท่าแล้วเป็นการพัฒนาจิต ช่วยบริหารร่างกาย ปรับสมดุล ระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้มีความสมดุลมากขึ้น ลดอาการบาดเจ็บจากการทำงานและการใช้ชีวิต เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดีทั้งกายและใจ เป็นการภาวนาทำให้มีจิตที่มั่นคง ผ่อนคลาย มีความสงบเป็นที่ตั้ง
- ๒. Hello! Mindfulness:** สร้างการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) สร้างความตระหนักรู้ (Awareness) ถึงความสำคัญและประโยชน์ของสติ เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีความรู้เกี่ยวกับการฝึกสติแก่ตนเองและผู้อื่น ในการใช้ชีวิตและการทำงาน ผ่านเรื่องราว ทฤษฎี และการปฏิบัติที่ผ่านความคิด ความตั้งใจของกระบวนกร เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมนำไปใช้ต่อได้ด้วยตนเอง
- ๓. ความตายออกแบบได้ เตรียมตัว (ก่อน) ตายอย่างไรให้ตายดี:** น้อมจิตเป็นมิตรกับความตาย ซึ่งความหมายของการมีชีวิต กิจกรรมที่จะพาผู้เข้ารับการอบรมฝึกเจริญมรณานุสติในรูปแบบเดี่ยว แบบคู่ และแบบกลุ่ม ตลอดระยะเวลา ๔ ชม. ที่เปี่ยมไปด้วยกระบวนการเรียนรู้เพื่อความเข้าใจในชีวิต เห็นคุณค่าของการมีชีวิต การมีความเมตตา การให้อภัยต่อกันทั้งของตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น
- ๔. Crystal Singing Bowls:** ศาสตร์แห่งการบำบัดด้วยคลื่นเสียงความถี่ต่าง ๆ ลมหายใจภาวนา
*Crystal singing Bowls วิธีแห่ง energy เพื่อผ่อนคลายความเครียด เยียวยาร่างกายและจิตใจที่เหนื่อยล้าจากเรื่องราวต่างๆ ดึงความคิดที่วุ่นวายกระจายอยู่ภายนอกให้กลับมาอยู่กับตนเอง เพื่อให้เกิดสติ รับรู้ปัญหาที่เกิดอยู่ตรงหน้า และมีปัญญาในการแก้ไขสิ่งต่างโดยใช้สติเป็นที่ตั้ง



มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th

www.bia.or.th

ระยะเวลาและเงื่อนไข:

1. องค์กรสามารถเลือกหลักสูตรใดก็ได้ โดยระยะเวลาสำหรับทำกิจกรรมหลักสูตรละประมาณ ๓-๔ ชั่วโมง (ครึ่งวัน) และสามารถเลือกหลักสูตรได้สูงสุด ๒ กิจกรรมต่อการจัดกิจกรรม ๑ วัน (เต็มวัน) โดยแนะนำ หลักสูตร (๑)+(๓) , (๑)+(๔) และ (๒)+(๔)
2. กำหนดระยะเวลาการสำหรับการทำกิจกรรม
 - วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม)
 - วันและเวลาตามนัดหมายล่วงหน้า

หมายเหตุ:

- สามารถขอใบเสนอราคาของกิจกรรมที่สนใจและแก้ไขใบเสนอราคาได้ ๑ ครั้ง ภายในระยะเวลา ๒ สัปดาห์ก่อนเริ่มกิจกรรม
- โปรดติดต่อเพื่อการดำเนินกิจกรรมล่วงหน้าอย่างน้อย ๑ เดือน เป็นต้นไป
- สามารถจัดกิจกรรมได้เฉพาะวันจันทร์ - ศุกร์ เนื่องจากความพร้อมด้านสถานที่และตารางเวลาของวิทยากร
- ค่าใช้จ่ายไม่รวมถึงอาหาร ซึ่งทางองค์กรจะต้องเตรียมอาหารเบรกและอาหารกลางวันด้วยตนเอง (กำหนดภาชนะใส่อาหาร งดใช้โฟมเพื่อเป็นการรักษ์โลก) โดยทางสวนโมกข์มีบริการน้ำดื่ม แต่ขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมกิจกรรม จัดเตรียมกระบอกน้ำส่วนตัวเพื่อลดการเกิดขยะ
- สถานที่จอดรถ สามารถจอดที่สวนโมกข์กรุงเทพ ได้ไม่เกิน ๑๐ คัน (ติดต่อแจ้งหมายเลขทะเบียนรถกับเจ้าหน้าที่ ล่วงหน้าวันกิจกรรม ๓ วันทำการ) หากต้องการที่จอดรถเพิ่มสามารถจอดรถได้ในที่พื้นที่จอดรถของสวนวชิรเบญจทัศ(สวนรถไฟ) ซึ่งมีค่าบริการ ๖๐ บาท/วัน



BHUMIBHAJA INDRAPRANG ARCHIVES FOUNDATION

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

ติดต่อประสานงานกิจกรรม โทร. ๐๘๗ ๐๔๖ ๘๕๕๓ email: Narisara_s@bia.or.th

www.bia.or.th

รูปภาพบรรยากาศกิจกรรม

