



มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๖๘๓ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

สวนจิตรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒ แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

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

www.bia.or.th

กิจกรรม การอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร (สำหรับองค์กรภายนอก)

หลักสูตร “สร้างสรรค์สิ่งคัมภีร์ กับ สวนโมกข์กรุงเทพ”

กระบวนกรโดย: คุณทราย ภัทรา อัมสิน - ผู้ก่อตั้ง Sine Arts

หลักสูตรการจัดอบรม: กิจกรรม Mandala Art ศิลปะสร้างสมาธิ

ผ่อนคลาย สร้างสุขให้ชีวิต พาตัวเองกลับไปเป็นเด็กอีกครั้งมีความสุขง่าย ๆ ด้วยชุดสีเฉพาะในแบบฉบับของตัวเอง เรียนรู้การใช้ภาพ Mandala เรียนรู้เทคนิคการผสมสีตามอารมณ์

สิ่งที่จะได้รับจากหลักสูตรอบรม: การระบาย Mandala สร้างสมดุลและความสงบในใจ

๑. สร้างการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ: ขณะที่เราระบาย Mandala นั้น เราต้องใช้ความสมดุลระหว่างการเคลื่อนไหวของมือและการควบคุมลมหายใจ เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกับสมาธิ และการสัมผัสระหว่างร่างกายและจิตใจ จิตใจจะเข้าสู่สภาวะที่สงบและมีสติมากขึ้น ช่วยให้เราลืมความวุ่นวายในวันนั้นและพร้อมที่จะเผชิญกับความสงบ และลดความเครียด วิตกกังวลได้ ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพจิตใจ

๒. สร้างสติและการรับรู้: ที่ระบายสี ภาพ Mandala จะรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึก และการตอบสนองที่เกิดขึ้นในใจของเรา เป็นช่วงเวลาที่เราช่วยให้เราเข้าใจและรับรู้ตนเองได้มากขึ้น

๓. สร้างสมดุลในชีวิต: ความหมายหนึ่งของ Mandala เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความสมดุลและความสงบ ขณะระบายสีภาพ Mandala ช่วยให้เราจัดการลำดับและสร้างสมดุลในชีวิต โดยใช้สีและรูปร่างที่สมดุล เราสามารถสร้างและปรับปรุงความสมดุลในด้านต่าง ๆ ของชีวิต เช่น งาน - ชีวิตส่วนตัว, ความสัมพันธ์ - ความเป็นอิสระ

๔. สร้างช่วงเวลาของความสงบ: การระบายสี ภาพ Mandala เป็นกิจกรรมที่สนุกและผ่อนคลาย ช่วยให้เราพักจากความวุ่นวายของโลกภายนอก เมื่อจดจ่อกับการระบายสี Mandala เราจะพบว่าจิตใจของเราสงบและมีความสุขมากขึ้น

๕. สร้างความคิดสร้างสรรค์: Mandala เป็นศิลปะที่ให้ความอิสระ และคิดสร้างสรรค์ การระบาย Mandala ช่วยให้เราค้นพบความคิดใหม่ การจัดลำดับสี และการสร้างรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลให้เรา มีความคิดสร้างสรรค์ที่หลากหลายและสร้างสรรค์ในทุกด้านของชีวิต



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:

- ระยะเวลาสำหรับทำกิจกรรมหลักสูตรละประมาณ ๓-๔ ชั่วโมง (ครึ่งวัน)
- กำหนดระยะเวลาการสำหรับการทำกิจกรรม
 - วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม)
 - วันและเวลาตามนัดหมายล่วงหน้า
- ขอความร่วมมือมาให้ตรงต่อเวลา เนื่องจากกิจกรรมจะเริ่มตามเวลาที่กำหนด

หมายเหตุ:

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



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

กำหนดการ

หลักสูตรการจัดอบรม: กิจกรรม Mandala Art ศิลปะสร้างสมาธิ

กระบวนกรโดย: คุณทราย ภัทรา อุ่มสิน - ผู้ก่อตั้ง Sine Arts

องค์กร:

จำนวนผู้เข้าอบรม:

วันและเวลา:

สถานที่จัดอบรม: หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์กรุงเทพ)

กำหนดการ:

๑๓.๐๐ - ๑๓.๑๕ น.

ลงทะเบียน

๑๓.๑๕ - ๑๓.๔๐ น.

อธิบายหลักการระบายสีภาพ Mandala

- เริ่มตั้งแต่ภาพง่าย และภาพยากที่มีความซับซ้อนมากขึ้น
- ความเป็นมาของภาพ การใช้ภาพในการฝึกสมาธิ
- แนะนำอุปกรณ์ เทคนิคการใช้อุปกรณ์
- เทคนิคการผสมสี ให้ได้สีตามต้องการ
- แนะนำการเลือกใช้สีตามอารมณ์ของสี

๑๓.๔๐ - ๑๔.๐๐ น.

ผสมสี สร้างชุดสีแบบฉบับของตัวเอง

๑๔.๐๐ - ๑๔.๒๐ น.

เริ่มระบายสีกับภาพง่าย ๆ ๑ ภาพ

๑๔.๒๐ - ๑๔.๓๐ น.

เลือกภาพที่อยากระบายด้วยตัวเอง ๑ ภาพ

๑๔.๓๐ - ๑๔.๕๐ น.

พักรับประทานอาหารว่าง ชาและกาแฟ (ทางองค์กรจัดเตรียมมาเอง)

๑๔.๕๐ - ๑๕.๐๐ น.

บันทึกความรู้สึก แชร์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะระบาย

๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.

แนะนำการ mindfulness ตามความรู้สึก

๑๕.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

ตอบข้อซักถาม สอนเทคนิคการระบายสีเพิ่มเติม

๑๖.๐๐ น.

จบกิจกรรม

ขอความร่วมมือมาให้ตรงต่อเวลา เนื่องจากกิจกรรมจะเริ่มตามเวลาที่กำหนด

รูปภาพบรรยากาศกิจกรรม

