

นพักษณ์กับการปฏิบัติธรรม วันที่ 2 – 9 ธันวาคม 2566

การเดินทาง

ขาไป

- เดินทางจากกรุงเทพฯ เข้าวันเสาร์ที่ 2 ธันวาคม 2566
- ผู้ที่เดินทางไปโดยรถตู้ที่จัดให้ พบกันเวลา 7.00 น. ตรงสะพานลอยฝั่งหน้าห้างเซ็นทรัลปิ่นเกล้า รถออกเวลา 7.30 น.
- ผู้ที่เดินทางไปเองให้ไปถึงศูนย์ฝึกอบรมวิมานดิน มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี เวลา 11.00 น. แล้วติดต่อขอรับกุญแจห้องพักพร้อมลงทะเบียน ณ จุดลงทะเบียนตรงเคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์
- เวลา 12.00 น. รับประทานอาหารเที่ยง
- เวลา 14.00 น. เริ่มกิจกรรม, ชี้แจงภาพรวม

ขากลับ

- เดินทางกลับโดยรถตู้ที่จัดให้ในวันเสาร์ที่ 9 ธันวาคม 2566 รถออกเวลา 13.00 น. (หลังรับประทานอาหารเที่ยง)

เตรียมของใช้ส่วนตัว

- สภาพอากาศ ณ ศูนย์ฝึกอบรมวิมานดิน ตอนกลางวันและตอนเช้าจะหนาวเย็นประมาณ 23-25 องศา ควรเตรียมเสื้อกันหนาว, ผ้าพันคอ, หมวกไหมพรม, ถุงมือและถุงเท้า
- ของใช้อื่นๆ เช่น ไฟฉาย, *ที่หนีบผ้า, ไม้แขวนผ้า, น้ำยาซักผ้า เป็นต้น (*เผื่อบางคนจะซักผ้า)
- การแต่งกายแบบเรียบง่ายสะอาดสบาย ไม่จำเป็นต้องแต่งชุดขาว

อาหาร

- มื้อเช้าและมื้อเที่ยงมีอาหารมื้อละ 4 อย่าง แบ่งเป็นอาหารมังสาวิริติ 2 อย่าง อาหารไม่มังสาวิริติ 2 อย่างและผลไม้ (ในการประกอบอาหารที่ไม่ใช่มังสาวิริติจะใช้สัตว์เล็ก เช่น กุ้ง, ปลา, ปลาหมึก เป็นต้น)
- มื้อเย็นจะเป็นอาหารว่างเช่น พักทองต้ม ข้าวโพดต้ม ถั่วเขียวต้ม ส้ม กล้วย สลัดผัก เต้าฮวยและผลไม้ เป็นต้น
- หากท่านใดจะต้องกินยาหลังอาหารเย็น ขอให้จัดเตรียมอาหารว่างส่วนตัวไปเสริมกับอาหารว่างที่จัดไว้ให้ได้

ห้องพัก

- ภายในแต่ละห้องมีอุปกรณ์ประกอบด้วย กาน้ำร้อน ตู้เย็นเล็ก เครื่องทำน้ำอุ่น ตู้เสื้อผ้า เตียงนอน หมอน ผ้าห่ม ผ้าขนหนู สบู่และแชมพู (ด้านหลังห้องพักเป็นระเบียงและมีราวกันสำหรับซักและตากผ้าได้)

หากมีข้อสงสัยติดต่อสอบถาม

บัวลี ปานสมุทร

โทร 089-4805609

e-mail : bualee_pan@yahoo.co.th