

วันที่ ๒๘ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒ ณ วัดเทพวนาราม หมู่ที่ ๗ ตำบลศรีสุนทร อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต

เวลา

กิจกรรม

เวลา ๐๔.๐๐ น. - ๐๗.๐๐ น.

การปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิเพื่อเพิ่มพลังจิต  
โดย เจ้าอาวาสวัดเทพวนาราม

เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.

ฟังการบรรยายธรรม “หลักธรรม ๔ ประการสำหรับผู้สูงอายุ”  
โดย เจ้าอาวาสวัดเทพวนาราม

เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

ออกเดินทางจากวัดเทพวนาราม ตำบลศรีสุนทร อำเภอถลาง  
จังหวัดภูเก็ต

มุ่งหน้าสู่วัด

เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น.

เข้าที่พัก

เวลา ๑๘.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น.

ฟังการบรรยายธรรม “อยู่อย่างไรให้ใจเป็นสุข”  
โดยเจ้าอาวาสวัดบางครั้ง

เวลา ๒๑.๐๐ น.

เข้าที่พัก พักผ่อนตามอัธยาศัย

หมายเหตุ

เวลา ๐๗.๐๐ น. - ๐๘.๐๐ น.

รับประทานอาหารเช้า

เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น.

รับประทานอาหารเย็น

วันที่ ๒๙ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๒ ณ วัดบางครั้ง ตำบลบางวัน อำเภอกระบือ จังหวัดพังงา

เวลา

กิจกรรม

เวลา ๐๔.๐๐ น. - ๐๗.๐๐ น.

การปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิเพื่อเพิ่มพลังจิต  
โดย เจ้าอาวาสวัดบางครั้ง

เวลา ๐๘.๐๐ น. - ๑๑.๐๐ น.

ฟังการบรรยายธรรม “ธรรมะในชีวิตประจำวัน”  
โดย เจ้าอาวาสวัดบางครั้ง

เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๒๔.๐๐ น.

ออกเดินทางจากวัดบางครั้ง ตำบลบางวัน อำเภอกระบือ  
จังหวัดพังงา

มุ่งหน้าสู่อุ้งค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน

อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส

โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

เวลา ๐๗.๐๐ น. - ๐๘.๐๐ น.

รับประทานอาหารเช้า

เวลา ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๗.๐๐ น. - ๑๘.๐๐ น.

รับประทานอาหารเย็น