

กำหนดการ

กิจกรรมฝึกอบรม Nature Mentor หัวข้อ ฝึกสัมผัสรับรู้ธรรมชาติ (Sensing Nature)

วันที่ 18-19 สิงหาคม 2561

ณ ศาลาการไฟฟ้าสามเสน สวนลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

วันเสาร์ที่ 18 สิงหาคม 2561 (5 ฝึกสัมผัสพื้นฐานและการเคลื่อนไหว)	
08.30-09.00 น.	ลงทะเบียน ณ ศาลาการไฟฟ้าสามเสน (ตรวจสอบแผนที่และการเดินทาง)
09.00-12.00 น.	เกริ่นนำ “ฝึกสัมผัสรับรู้ธรรมชาติ”
	ฝึกฝน 5 ฝึกสัมผัสพื้นฐานและการเคลื่อนไหว
	ฝึกสังเกตมองเห็น - กิจกรรม “ตานกฮูก” - กิจกรรม “ตาจับ-ภาพจำ”
	ฝึกสังเกตได้ยิน - กิจกรรม “เสียงเด่น/เสียงค่อย” - กิจกรรม “แผนที่เสียง 3 มิติ”
	ฝึกสังเกตได้กลิ่น - กิจกรรม “หมาดมกลิ่น”
	ฝึกสักรับรส - กิจกรรม “ลิ้มชิมรส”
12.00-13.00 น.	อาหารกลางวัน (นำใส่กล่องมาเอง เพื่อกินร่วมกัน เป็นส่วนหนึ่งของแบบฝึกหัด)
13.00-16.00 น.	การเคลื่อนไหว - กิจกรรม “เดินหมาจิ้งจอก” - กิจกรรม “จิ้งจอก-ตานกฮูก”
	ฝึกสักรายสัมผัส - กิจกรรม “กายสัมผัส ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ”
16.00-16.30 น.	สรุป

วันอาทิตย์ที่ 19 สิงหาคม 2561 (สังเคราะห์รวม สูญญากาศนะ)	
08.30-09.00 น.	พร้อมเพรียงกันที่ ศาลาการไฟฟ้าสามเสน
09.00-12.00 น.	<b>เกริ่นนำ การสังเคราะห์รวม สูญญากาศนะ</b>
	กิจกรรม “กายเรดาร์”
	กิจกรรม “โยงโยและให้เกียรติ”
12.00-13.00 น.	อาหารกลางวัน (มีข้าวกล่องบริการ)
13.00-15.30 น.	กิจกรรม “ขอบคุณ: จากดินทะเลฟ้า”
	กิจกรรม “เล่นเป็นสัตว์”
15.30-16.00 น.	สรุป/การบ้าน

**วิทยากร**      ดร.สรณรัชฎ์ กาญจนะวณิช และทีมมูลนิธิโลกสีเขียว

.....  
**หมายเหตุ** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

**การเตรียมตัวและอุปกรณ์**

1. การแต่งกาย สวมเสื้อผ้าที่สามารถเดิน วิ่ง ลุก นั่ง และทำกิจกรรมได้สะดวก / อาจมีฝนตก
2. เตรียมอาหารกลางวันมาปิกนิกร่วมกัน ในวันเสาร์ที่ 18 สิงหาคม 2561 ขอความร่วมมืองดใช้หรือหลีกเลี่ยงภาชนะที่ใช้แล้วทิ้งทุกประเภท (ทีมงานจะเตรียมอาหารว่างระหว่างวัน น้ำดื่ม และอาหารกลางวันของวันอาทิตย์ที่ 19 สิงหาคม 2561)
3. กระบอกน้ำ (มีน้ำดื่มให้เต็ม)
4. ร่ม หรือเสื้อกันฝน
5. ผ้าพลาสติกสำหรับปูรองนั่งส่วนตัว (ถ้ามี)
6. สมุดบันทึก พร้อมอุปกรณ์เครื่องเขียน
7. ยาประจำตัว

**สอบถามเพิ่มเติม**      อนงค์รัตน์ (อ้วน) 08 9793 8233  
                                  อธิปัติย์ (เจ็ดสี) 09 2273 2680

