

กำหนดการ

กิจกรรมฝึกอบรม Nature Mentor หัวข้อ ผัสสะรับรู้ธรรมชาติ (Sensing Nature)

วันที่ 18-19 สิงหาคม 2561

ณ ศาลาการไฟฟ้าสามเสน สวนลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

วันเสาร์ที่ 18 สิงหาคม 2561 (5 ผัสสะพื้นฐานและการเคลื่อนไหว)	
08.30-09.00 น.	ลงทะเบียน ณ ศาลาการไฟฟ้าสามเสน (ตรวจสอบแผนที่และการเดินทาง)
09.00-12.00 น.	เกริ่นนำ “ผัสสะรับรู้ธรรมชาติ”
	ฝึกฝน 5 ผัสสะพื้นฐานและการเคลื่อนไหว
	ผัสสะการมองเห็น - กิจกรรม “ตานกฮูก” - กิจกรรม “ตาจับ-ภาพจำ”
	ผัสสะการได้ยิน - กิจกรรม “เสียงเด่น/เสียงค่อย” - กิจกรรม “แผนที่เสียง 3 มิติ”
	ผัสสะการได้กลิ่น - กิจกรรม “หมาดมกลิ่น”
	ผัสสะการรับรส - กิจกรรม “ลิ้มชิมรส”
12.00-13.00 น.	อาหารกลางวัน (นำใส่กล่องมาเอง เพื่อกินร่วมกัน เป็นส่วนหนึ่งของแบบฝึกหัด)
13.00-16.00 น.	การเคลื่อนไหว - กิจกรรม “เดินหมาจิ้งจอก” - กิจกรรม “จิ้งจอก-ตานกฮูก”
	ผัสสะกายสัมผัส - กิจกรรม “กายสัมผัส ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ”
16.00-16.30 น.	สรุป

วันอาทิตย์ที่ 19 สิงหาคม 2561 (สังเคราะห์รวม สูญญัตศนะ)	
08.30-09.00 น.	พร้อมเพรียงกันที่ ศาลาการไฟฟ้าสามเสน
09.00-12.00 น.	เกริ่นนำ การสังเคราะห์รวม สูญญัตศนะ
	กิจกรรม “กายเรดาร์”
	กิจกรรม “โยงโยและให้เกียรติ”
12.00-13.00 น.	อาหารกลางวัน (มีข้าวกล่องบริการ)
13.00-15.30 น.	กิจกรรม “ขอบคุณ: จากดินทะเลลูฟ้า”
	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

