

ถ่ายภาพนิ่งตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (5 วัน)

ค่ายวันที่ 1	รายการ
4:00 -4:45	เสียงปลุก - ธรรมคีตะ - เพลง หัวใจคุณธรรม - เพลง ถึงเธอเพื่อนขวัญ - เพลง แต่เธอและผองชน
5:00-6:40	. สวดมนต์ - ทบทวนธรรม - มาร์ชชิงแพทย์วิถีธรรม
7: 00-8:45	. กตจุลลมปราณ โยคะกายบริหาร
8:45-9:00	ข้าวต้มสุขภาพ
9:00-10:40	ชมวิดีโอทัศน์ "คนค้นคน"
10:40-11:00	ประวัติ อาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน
11:00-12:30	. ปฐมนิเทศและแนะนำหลักการแพทย์วิถีธรรม
12:30-13:00	อาหารมื้อหลัก - สัมตำมะละกอสุขภาพ - ต้มยำน้ำขี้ สุกภาพ - ผัดสหายฤทธิ์เย็น ข้าวผัดสับประตัญพีช
13:00-14:00	เทคนิคข้อที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุล
14:00-15:00	เทคนิคข้อที่ 1 การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น
15:00-16:00	เทคนิคข้อที่ 2 การกัวชา
16:00-18:00	. บรรยายโดย ดร.ใจเพชร กล้าจน - แนะนำองค์ความรู้หลักการแพทย์วิถีธรรม - กลไกการหายของโรคทุกโรค ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
18:00-19:00	อาหารมื้อเย็น - น้ันมข้าว - ข้าวต้มธัญพีช
	ทบทวนวิดีโอที่ยังดูไม่ครบ
	เพลง มาร์ชพลังชีวิต

ถ่ายภาพทึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (5 วัน)

ค่ายวันที่ 2	รายการ
4.00 - 5.00 น.	เสียงปลุก - ธรรมคี่ตะ - เพลง หัวใจคุณธรรม - เพลง ถึงเธอเพื่อนขวัญ - เพลง แต่เธอและผองชน
5:00 - 6:40	สวดมนต์ - ทบทวนธรรม - มาร์ชชิงแพทย์วิถีธรรม
6:40 - 8: 20	โยคะกายบริหาร
8: 30- 9:00	อาหารมื้อเช้า - ข้าวต้มธัญพืช - การรับประทานข้าวต้มปรับสมดุล
9:00 - 9:10	Why Detox ทำไมต้องล้างพิษ
9:10 -10.10	- เทคนิคที่ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) - เทคนิคที่ 4 การแช่มือแช่เท้า ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง - เทคนิคที่ 5 การพอก ทา ประคบ อบ อาบ ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง
10:10-11:20	อาหารกลางวัน มื้อหลัก - บทพิจารณาอาหาร - สัมตำสูตร 1 พลังพุทธ สูตร 2 นองพุทธ - แกงเลียงปรับสมดุล - ผัดแตงฤทธิ์เย็น
11: 30- 12.50	แลกเปลี่ยนประสบการณ์จิตอาสา
13.00 - 15.30	อ. บรรยาย - ตัวชี้วัดการมีสุขภาพดีสมดุลร้อนเย็น - ยารักษาโรคทุกโรค - โรคมาได้อย่างไรหายได้อย่างไร - เทคนิคทำให้หายโรคเร็ว
15: 30 -14.30	มหัศจรรย์น้ำปัสสาวะ
14.30 - 16: 30	ภูมิปัญญาบำบัดปัสสาวะ กับเทคนิคการใช้ปัสสาวะ
17.00-18.00 น.	อาหารมื้อเย็น
18.00-21.00	ทบทวนวิดีโอ ที่ยังดูไม่ครบ
	เพลงแรงใจเพื่อมวลชน

ถ่ายภาพทึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (5 วัน)

ค่ายวันที่ 3	รายการ
4.00 - 5.00	เสียงปลุก - ธรรมคีตะ - เพลง หัวใจคุณธรรม - เพลง ถึงเธอเพื่อนขวัญ - เพลง แต่เธอและผองชน
5:00 - 6:40	สวดมนต์ - ทบทวนธรรม - มาร์ชซึ่งแพทย์วิถีธรรม
7:00 - 7:30	เดินเร็ว - เพลง วิ่งสู้ - เพลง รำวงสวนป่า - เพลง รำวงสวนป่า
8:00 - 8:30	อาหารมือเช้า - ข้าวต้มปรับสมดุล
9:00 - 9:20	เทคนิคการเดินเร็ว
9.20 - 10:50	กตจุฑลมปราณ โยคะกายบริหาร 1 ชม. - การฝึกลมหายใจปรับสมดุลร้อนเย็น - super power
11.00-12.00	อาหารกลางวัน มือหลัก - บทพิจารณาอาหาร - ผัดเปรี้ยวหวาน - ผัดเห็ดรวม - น้ำพริกเห็ดฟาง
13.00 -14.00	ชีวิตที่เปลี่ยนไปของจิตอาสา
14:00 - 15:00	ชีวิตที่เปลี่ยนไปของจิตอาสา คุณเสาวนีย์ สอนอาจ และกรณีศึกษาผู้ป่วย
15:00-17.00	บรรยายโดย อ.หมอเขียว - ทิศทางแห่งความสุขที่แก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง - พระพุทธเจ้าฉันเนื้อจริงหรือ - คลื่นพลังเหนียวน่าดีและชั่ว - อย่าไปใจร้อนกับการสลายกิเลส - ผู้เฟื่องพินิจให้พ้นจากอาการกิเลสमार
17:00-17: 30	อาหารมือเย็น
18: 00 - 19: 00	พบจิตอาสา แบบไลน์สด
	ทบทวนวิดีโอที่ยังดูไม่ครบ

ถ่ายภาพพืงตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (5 วัน)

ค่ายวันที่ 4	รายการ
4.00 - 5.00	เสียงปลุก - ธรรมคี่ตะ - เพลง หัวใจคุณธรรม - เพลง ถึงเธอเพื่อนขวัญ - เพลง แต่เธอและผองชน
5:00 - 6:40	สวดมนต์ - ทบทวนธรรม - มาร์ชชิงแพทย์วิถีธรรม - เดินเร็ว - รำวงสวนป่านานูญ
7: 00 - 7:30	- ปรับสมดุกลมหายใจแบบร้อนแบบเย็น - ซุปเปอร์เพาเวอร์
7: 30 - 8:00	อาหารมือเช้า - เมนูข้าวต้ม
9:00 - 10:00	เทคนิคข้อที่ 6 กตจุลลมปราณ โยคะ
10:00 -12:00	การใช้บททบทวนธรรมโดยจิตอาสา
12:00 -13:00	อาหารกลางวัน มือหลัก - บทพิจารณาอาหาร - แกงอ่อม - น้ำพริกหัวปลี - แกงจืดผัก
14:00 -17:00	บรรยายโดย อ.หมอเขียว - อิมเคิบเบิกบานแจ่มใส - ต้องมีศรัทธาที่บริบูรณ์จึงจะทะลุทะลวงมารได้ - ทุกคนทำอกุศลธรรม ย่อมเกิดร้อนเย็นไม่สมดุล - พิษจากการรักษามะเร็งที่เป็นผลร้ายต่อชีวิต - อย่าทนายใจใคร ใ้ร้าย โทก ชิงชัง
17:00-18:00	อาหารมือเย็น - น้ำผักผลไม้ปั่น ปรับสมดุล - น้ำมะละกอบั่น
18:00-19:00	พบพี่เลี้ยงจิตอาสา ทางออนไลน์
	ทบทวนดูวิดีโอที่ยังดูไม่ครบ

ค่ายสุขภาพที่งดตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง (5 วัน)

ค่ายวันที่ 5	รายการ
4.00 - 5.00	เสียงปลุก - ธรรมคำสอน - เพลง หัวใจคุณธรรม - เพลง ถึงเธอเพื่อนขวัญ - เพลง แต่เธอและผองชน
5:00 - 6:40	สวดมนต์ ทบทวนธรรม
8.00-9.00	อาหารมื้อเช้า - น้ำพริกเปลือกกล้วย น้ำพริกหัวปลี ผัดผักแฉ่ำ
9.00-10.00	แลกเปลี่ยนประสบการณ์ผู้เข้าค่าย
10:00-11: 30	ตลาดวิถีธรรม -กสิกรรมไร้สารพิษ
11.00-12.00	อาหารกลางวัน มื้อหลัก - หนึ่งหัวปลี - ถั่วเขียวต้มฤทธิ์เย็น - หุงข้าวใส่ถั่ว
13.00-14.00	คนเป็นมะเร็งแล้วยังกินเนื้อสัตว์อยู่ - เพลงมารชิ่ง
14:00 -17:00	บรรยายโดย อ.หมอเขียว - บททวนธรรม ก่อนปิดค่ายสุขภาพ - ตอบปัญหาเพิ่มปัญญา
17.00-18.00	อาหารมื้อเย็น
	ตอบแบบสอบถาม แบบประเมินค่าย