



# โครงการอบรมธรรมะและโยคะเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง

## เครือข่ายชีวิตสิกขา ร่วมกับ กรีนไลฟ์ ฟิตเนส บางบอน

วันเสาร์ที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

\*\*\*\*\*

ภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายที่เกิดขึ้นไม่เพียงต้องการ การดูแลเยียวยาทางกายภาพที่ดีและเหมาะสมกับโรคเท่านั้น หากยังต้องการองค์ประกอบรวมทั้งทางด้านจิตใจ สังคมและปัญญา เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยอยู่ได้อย่างมีคุณภาพที่ดีและสมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เพราะถึงแม้ทางกายภาพอาจจะไม่สมบูรณ์ แต่ศักยภาพทางด้านจิตใจและปัญญา ยังสามารถพัฒนาได้ไปจนถึงขั้นสูงสุด ทั้งผู้ป่วยมะเร็งและผู้ดูแลต่างก็ต้องการความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติในการรับมือกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเพื่อให้สามารถวางใจได้ว่าแม้กายจะป่วยแต่ใจไม่ป่วยเลย ค่อย ๆ ถอดถอนจากผู้ป่วยทุกข์จากความเจ็บป่วย ไปสู่ผู้เห็นทุกข์ จวบจนกระทั่งสามารถสร้างเหตุปัจจัยในการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านสำคัญที่สุดของชีวิต ด้วยศักยภาพสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์

### กระบวนการ อบรม

1. ฝึกเจริญสติภาวนา “รู้ตัว” ด้วยจิตที่เป็นกลาง
2. “รู้ตื่น และเบิกบาน” เสวนาการวางใจรับมือกับมะเร็ง
3. ฝึกหายใจปราณยามะแบบโยคะเพื่อการ “ปล่อยวาง” ความเจ็บปวด
4. กิจกรรมเรียนรู้ “พลังกลุ่มเพื่อการเยียวยาความเจ็บป่วย”

**ไม่มีค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมอบรม** รับสมัครกลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง (หากมีญาติมาด้วย ขอให้เป็นญาติ 1 ท่าน ต่อ 1 ผู้ป่วย) ขอให้ท่านแน่ใจว่าท่านเป็นผู้สนใจและเห็นคุณค่าในการอบรมและสามารถเข้าร่วมได้ตลอดวันของการอบรม

การเตรียมตัว เตรียมเสื้อผ้าหรือผ้าปูรองนอนเพื่อฝึกปราณยามะ และ แต่งกายสวมใส่เสื้อผ้าสบาย กางเกงวอร์ม เพื่อความสะดวกในการนั่งและ การฝึก ไม่จำเป็นต้องใส่ชุดขาว เจ้าภาพ มีอาหารกลางวันและ เครื่องดื่มบริการ

\*\*\*\*\*

### ใบลงทะเบียนเข้าร่วมอบรมโครงการธรรมะและโยคะเพื่อผู้ป่วยมะเร็ง

ชื่อ \_\_\_\_\_ นามสกุล \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี

เพศ  ชาย  หญิง เป็น  ผู้ป่วย หรือ  ญาติ ของคุณ \_\_\_\_\_

สังกัดหน่วยงาน \_\_\_\_\_ เบอร์โทรศัพท์ \_\_\_\_\_

อีเมลล์ \_\_\_\_\_ ท่านทราบข่าวจาก \_\_\_\_\_

ท่านเคยเข้าอบรมกับเครือข่ายชีวิตสิกขาในโครงการ \_\_\_\_\_ เมื่อ \_\_\_\_\_

ส่งใบสมัครได้ที่ [jivitasikha@gmail.com](mailto:jivitasikha@gmail.com)

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่เบอร์ 084-643-9245 (รับจำนวนจำกัดไม่เกิน 25 ท่าน)





ถ้ามาจากถนนกาญจนาภิเษก ขอให้ขับอยู่บนถนนในไว้ เพื่อที่พอวิ่งไปสุดถนนแล้ว จะได้กลับได้สะพานมาอีกฝั่งหนึ่ง  
 เพื่อให้จะเลี้ยวเข้าซอยร่มไทร/บางบอน 3) ได้ หมายเลข : ที่กลับรถก่อนข้างไกล

ถ้ามาจากถ.กาญจนาภิเษก ขอให้ขับอยู่บนถนนในไว้ เพื่อที่พอวิ่งไปสุดถนนแล้ว จะได้กลับได้สะพานมาอีกฝั่ง  
 หนึ่ง เพื่อให้จะเลี้ยวเข้าซอยร่มไทร (บางบอน 3) ได้ หมายเลข : ที่กลับรถก่อนข้างไกล  
 กรีนไลฟ์ ฟิตเนส 26/24 ม.7 ช.ร่มไทร ถ.กาญจนาภิเษก หลักสอง บางแค กทม 10160  
 โทร. 082 455 7575 , โทรสาร 02 899 7310