

Trái Tim Tỉnh Thức

17-19 July 2026 ~ Khóa Thiền Cuối Tuần

Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức

Kính mời quý thân hữu tham dự khóa thiền mùa Hè từ chiều thứ Sáu, ngày 17 tháng 7, đến chiều Chủ Nhật, ngày 19 về An Lạc và Hạnh Phúc với chủ đề “**Trái Tim Tỉnh Thức**” tại Trung Tâm Thiền Quán Sinh Thức ở Wardensville, WV. Chúng ta sẽ được học hỏi và chia sẻ những vấn đề có ảnh hưởng sâu sắc đến hạnh phúc cá nhân như các mối quan hệ tình cảm, sức khỏe, áp lực của cuộc sống bận rộn, tác động của đời sống luôn kết nối online, cũng như những phương pháp chuyển hóa căng thẳng và lo âu hằng ngày. Chương trình bao gồm những sinh hoạt Thiền chánh niệm, Pháp thoại về cốt tủy của giáo pháp, Ứng dụng chánh niệm trong đời sống, Chia sẻ những trải nghiệm tu học, Các bài tập dưỡng sinh thái cực quyền & khí công, Hỏi đáp và Thảo luận. Qua những sinh hoạt vui tươi và thân thương này, người tham dự sẽ thoải mái học hỏi được những phương pháp thực tiễn để nuôi dưỡng sự bình an và hạnh phúc trong đời sống.

Xin đăng ký online tại <https://forms.gle/yfx1bGu1Aonp4JLu7> Khóa tu sẽ có những bữa ăn chay theo hình thức buffet, cùng với thức uống, trái cây và chỗ nghỉ chung riêng biệt cho nam nữ trong khu nhà có máy điều hòa không khí. Để biết thêm thông tin hoặc giải đáp thắc mắc, xin vui lòng liên hệ qua địa chỉ email information@sinhthuc.org

Chúng tôi mong được cùng quý vị học hỏi và nuôi dưỡng đời sống an lạc trong một môi trường thân thiện, nâng đỡ và đầy tình người.

Sinh Thức Meditation Center

Address: 1735 Sauerkraut road, Wardensville, WV 26851 ~ Mailing: P.O. Box 1223, Herndon, VA 20172
Telephone: (703) 787-3377 ~ Email: information@sinhthuc.org ~ Web Site: <http://www.sinhthuc.org>