

Khóa Học Thể Dục Càn Khôn Thập Linh

Do VYEA và CSS bảo trợ

Càn Khôn Thập Linh (CK10) gồm các bài tập thể dục và cách dẫn thân, tập thiền cấu tạo từ Yoga, Thái Cực, Khí Công và Thiền thành một hệ thống tu dưỡng cho thân thể, tâm trí và tinh thần

Phương pháp tổng kết này dùng 10 cách chuyển động thân thể làm tăng sự cân bằng, tinh táo, dai sức, dẻo dai, chuyển động năng lực, tập trung, năng lực và cải tiến tinh thần.

Càn Khôn Thập Linh không chỉ là những bài tập thể dục. Các bài học dùng cách tập thiền để tổng hợp Hoạt và Dẫn, Động và Tĩnh. Khi tăng và giảm năng lực, cũng như khi ta điều khiển được trung tâm năng lực (Chakras), ta sẽ tìm được một triết lý xa sâu, một cái nhìn rộng mở với cuộc đời, một cách sống thỏa mãn hơn, và sẽ cho cái ta được biểu lộ hay hơn, đầy tình thương và trắc ẩn.

Học từ ngày 23 tháng 6 đến ngày 31 tháng 7, 2008

Gồm 15 buổi học, mỗi buổi 2 tiếng đồng hồ

từ 7:30 tối đến 9:30 tối Thứ Hai, Tư và Năm

Ngày đầu khoá Thứ Hai 23 tháng 6 mở cửa từ lúc 6 giờ chiều để đón nhận đơn nộp tại chỗ.

Không có lệ phí. Xin đóng góp một ít để trả tiền phòng ốc cho Fairfax County, chi tiết sẽ quyết định và loan báo trong buổi học đầu.

Xin điền đơn trên web <http://vyea.com/web/2008/CK10>
ghi tên để có chỗ.

Hoặc điền đơn đính kèm và gửi đến
CK10 VYEA 9432 Wallingford Drive, Burke VA 22015.

Xin liên lạc với huấn luyện viên sau đây để biết thêm chi tiết.

Hoàng Lan Hương: 703 425 3725
Hoàng Việt Dzũng 703 425 3725

**Trường học: Lake Braddock Secondary High School
9200 Burke Lake Road Burke, VA 22015
1.5 mile off beltway exit to Braddock West,
left turn on Burke Lake Road, right turn after 0.8 miles.**

CK 10 – Integral Tai Chi Summer Classes 2008

Sponsored by VYEA and CSS

Integral Tai Chi (CK10) is a series of exercises, relaxation technique and meditation that combine Yoga, Tai Chi, Qi Gong, and meditation into a self-healing system that integrates body, mind and spirit. This comprehensive approach involves a series of 10 body movement postures each designed to increase balance, awareness, endurance, flexibility, flow, concentration, energy and spiritual transformation.

However, Integral TaiChi is much more than just an exercise. The forms also combine activities and relaxation, movements and stillness through the practice of meditation. As our energy grows and expands, and as we learn to activate our centers of energy (Chakras), we will discover a deeper philosophy, a more open world view, a more satisfying way of living and a better way of expressing ourselves, filled with love and compassion.

June 23 to July 31, 2008

15 sessions, 2 hours each

7:30 PM to 9:30 PM

Monday, Wednesday & Thursday

Walk-in Registration, Placement Test, First day of class:

Monday June 23, 2008 from 6:00 PM to 9:30 PM

There is no established fee. Donation to defray facility costs to Fairfax County will be decided and announced in the first class

ON-LINE APPLICATION and PAYMENT

<http://vyea.com/web/2008/CK10>

or use attached application form, including Liability Waiver Form and send to
VYEA, CK10, 9432 Wallingford Ave, burke VA 22015

Contact the following instructors for additional detail.

Hoàng Lan Hương: 703 425 3725

Hoàng Việt Dzũng 703 425 3725

School location Lake Braddock Secondary High School

9200 Burke Lake Road Burke, VA 22015

1.5 mile off beltway exit to Braddock West,

left turn on Burke Lake Road, right turn after 0.8 miles.

Đơn xin học – Application – CK10 2008

CK10, VYEA, 9432 WALLINGFORD DRIVE BURKE VA 22015

Student's Name			
Tên học sinh	(American first name)	(Viet first name)	(Family name)
Sinh - DOB		Điện thoại /Phone	
email			
Địa chỉ / Address		zip	

Liability Waiver Form

To the best of my knowledge, I am in good physical condition and fully able to participate in this class "Can Khon Thap Linh". I am fully aware of the risks and hazards connected with the participation in this event, including physical injury or even death, and hereby elect to voluntarily participate in said event, knowing that the associated physical activity may be hazardous to me. I VOLUNTARILY ASSUME FULL RESPONSIBILITY FOR ANY RISKS OR LOSS, OR PERSONAL INJURY, INCLUDING DEATH, that may be sustained by me as a result of participation in this course.

I hereby RELEASE, WAIVE, DISCHARGE, AND COVENANT NOT TO SUE, Vietnamese Youth Association Education (VYEA), Compassionate Service Society (CSS), their officers, servants, agents, and employees (hereinafter referred to as RELEASEES) from any and all liability, claims, demands, actions and causes of action whatsoever arising out of or related to any loss, damage, or injury, including death, that may be sustained by me, while participating in physical activity, or while on or upon the premises where the event is being conducted.

It is my expressed intent that this release and hold harmless agreement shall bind the members of my family and spouse, if I am alive, and my heirs, assigns and personal representative, if I am deceased, and shall be deemed as a RELEASE, WAIVE, DISCHARGE, and CONVENTION TO SUE the above named RELEASEES.

In signing this release, I acknowledge and represent that I HAVE READ THE FOREGOING Waiver of Liability and Hold Harmless Agreement, UNDERSTAND IT AND SIGN IT VOLUNTARILY as my own free act and deed; no oral representations, statements or inducements, apart from the foregoing written agreements have been made; and I EXECUTE THIS RELEASE FOR FULL, ADEQUATE AND COMPLETE CONSIDERATION FULLY INTENDING TO BE BOUND BY SAME.

Signature

Student's Name

Date

Parent's Signature
(If under 18)

Parent's Name