



MINDFULNESS RETREAT

*led by eight Monastic Disciples of
Zen Master Thich Nhat Hanh
coming from Magnolia Grove
Monastery*

*This retreat will be conducted in
English & Vietnamese*



OPENING THE DOOR OF YOUR HEART

retreat is held at Fort Flagler Historical State Park. The retreat is open to families and individuals of all ages and backgrounds. This is a good opportunity for us to sow the seeds of mindfulness so that we can look deeply into the mind and revive our understanding and love for our loved ones. With the guidance of the monastics and the support of fellow practitioners, we will have a lot of transformations.



Both beginning and experienced mindfulness practitioners are welcome. During break-outs, **children** are grouped by age. The children's program will include singing, reading, playing games, and learning basic mindfulness skills.

Adults will have opportunities to practice meditation together and engage in Dharma talks, silent sitting and walking meditation, mindful eating, community-building through singing, sports, and other practices that you can apply to your daily lives.

TIME

Thursday, April 16th, 2020 – 3 PM
until

Sunday, April 19th, 2020 – 12 PM

LOCATION

Fort Flagler Historical State Park
10541 Flagler Road
Nordland, WA 98358

PRICING (Food & Lodging)

Adults (18+) - \$150/person

OR \$120/person for group of
2 or more people

Teenagers (13-17) - \$80/person

Children (6-12) – FREE

REGISTRATION

www.sites.google.com/site/khoatuvn/

TENTATIVE TRANSPORTATION

Bus from Co Lam Pagoda to
Fort Flagler Park (\$45-\$60/person)
if there are 20+ people requested

HAVE MORE QUESTIONS?

Ms. Minh Nguyen – (206) 920 – 4781

Mr. Hinh Tran – (425) 403 – 3456

Mr. Luat Nguyen – (206) 383 – 0254

Mr. Sy Phan – (425) 246 – 7524

Mr. Tien Hy – (425) 443 – 5474

vietwakeupwashington@gmail.com

facebook.com/vietwakeupwashington



KHOÁ TU CHÁNH NIỆM

Với sự hướng dẫn của quý thầy quý sư cô đến từ Tu Viện Mộc Lan.

Khóa tu sẽ dùng tiếng Anh và tiếng Việt



Khoá tu **MỞ CỬA TRÁI TIM** được tổ chức tại Fort Flagler Historical State Park. Khóa tu mở ra cho các gia đình và cá nhân ở mọi lứa tuổi với nhiều nền văn hóa khác nhau. Đây là một cơ hội tốt giúp chúng ta gieo hạt giống chánh niệm để từ đó có thể nhìn sâu vào tâm thức và làm sống lại tình thương cùng sự cảm thông với những người thân yêu của chúng ta. Với sự hướng dẫn của quý thầy, quý cô và sự yểm trợ của các bạn đồng tu, chúng ta sẽ có nhiều sự chuyển hoá.



Trẻ em sẽ được chia nhóm theo độ tuổi. Chương trình thiếu nhi bao gồm hoạt động thể thao ngoài trời, ca hát, đọc sách, vui chơi, và thực hành các kỹ năng chánh niệm cơ bản.

Người lớn sẽ có cơ hội thực hành thiền tọa cùng nhau và tham baõia vào các pháp thoại, pháp đàm, thiền hành, ăn uống và làm việc trong chánh niệm, ca hát, thể thao và các sự thực tập khác mà chúng ta có thể áp dụng vào cuộc sống hàng ngày.

THỜI GIAN

Thứ Năm, 4/16/2020 - 3 giờ chiều
cho đến

Chủ Nhật, 19/4/2020 - 12 giờ trưa

ĐỊA ĐIỂM

Fort Flagler Historical State Park
10541 Flagler Road
Nordland, WA 98358

LỆ PHÍ (Thức ăn & Nơi nghỉ)

Người lớn (18+) - \$ 150/người
HOẶC \$ 120/người cho nhóm từ
2 người trở lên

Thanh thiếu niên (13-17) - \$ 80/người
Trẻ em (6-12) - MIỄN PHÍ

ĐĂNG KÝ TẠI

www.sites.google.com/site/khoatuvn/

DỊCH VỤ XE TRUNG CHUYỂN

Dịch vụ xe đưa rước từ Chùa Cổ Lâm đến khoá tu (\$45-\$60/người) nếu có trên 20 người yêu cầu

MỌI THẮC MẮC XIN LIÊN HỆ

Ms. Minh Nguyễn – (206) 920 – 4781
Mr. Hình Trần – (425) 403 – 3456
Mr. Luật Nguyễn – (206) 383 – 0254
Mr. Sỹ Phan – (425) 246 – 7524
Mr. Tiến Hỷ – (425) 443 – 5474
vietwakeupwashington@gmail.com
facebook.com/vietwakeupwashington