

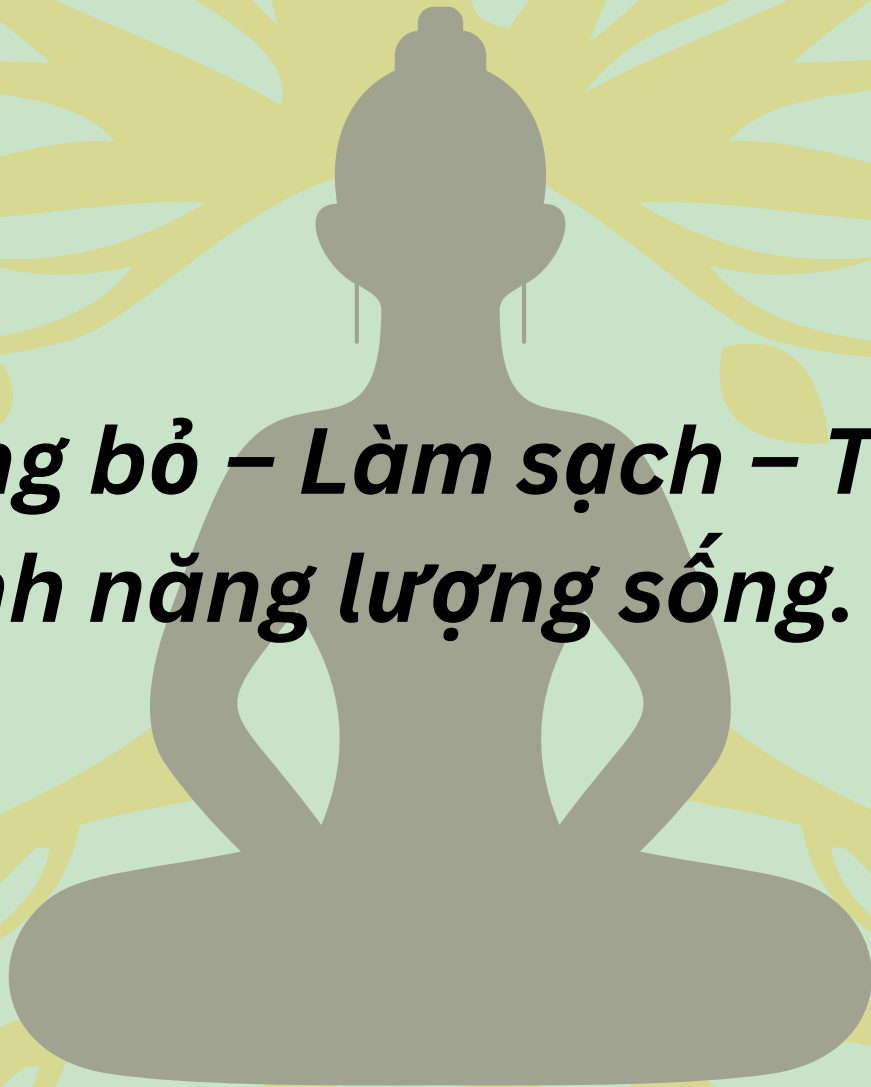


TAM CHUC
HEALING

HÀNH TRÌNH THANH LỘC THÂN – TÂM – TRÍ

3 ngày 2 đêm tại Tam Chuc Healing

***Buông bỏ – Làm sạch – Tái
sinh năng lượng sống.***





TAM CHUC
HEALING

**Một hành trình để bạn dừng lại, thở sâu và
trở về với sự trong sạch nguyên thủy bên
trong**

*3 ngày 2 đêm tại Tam Chuc Healing là khoảng
lặng để thanh lọc cơ thể, nhẹ tâm trí và đánh
thức nguồn năng lượng sống đang ngủ quên.*



TAM CHUC
HEALING

TỔNG QUAN CHƯƠNG TRÌNH THANH LỘC



Thanh lọc bằng tập luyện

Thiền nhập môn – khí công chân nguyên – buông thư – tiết thực nhẹ.



Thanh lọc bằng âm thanh

Chuông xoay, rung động trị liệu – giải phóng năng lượng tắc nghẽn



Thanh lọc cơ thể vật lý

Làm sạch hệ tiêu hóa – thải độc đã tích tụ – trả lại sự nhẹ và trong.

ẨM THỰC DƯỠNG SINH

Văn hóa ẩm thực dưỡng sinh

- Ăn theo âm dương – ngũ hành.
- Ăn chậm – nhai kỹ – nuôi dưỡng cơ thể từ năng lượng sạch.



Thực phẩm tự nhiên & gia vị dưỡng sinh

- Hiểu sự khác biệt giữa thực phẩm sạch và công nghiệp.
- Giới thiệu phương pháp chế biến và sản phẩm đi kèm





TAM CHUC
HEALING

ẨM THỰC DƯỠNG SINH

Thực hành chế biến mâm cơm dưỡng sinh



*Tự tay nấu các món
dưỡng sinh: rau củ
theo mùa, đạm thực
vật, canh dưỡng thận.*

*Ăn trong sự tĩnh lặng –
biến mỗi bữa ăn thành
một buổi thiền.*





TAM CHUC
HEALING

LỊCH TRÌNH 3 NGÀY

Ngày 1 – Buông bỏ

Check-in – thiền thở – Khí công chân nguyên - Âm thanh thư giãn



Ngày 2 – Làm sạch sâu

Thanh lọc chuyên sâu - Thư giãn - Tiết thực nhẹ



Ngày 3 – Tái sinh năng lượng

Workshop ẩm thực dưỡng sinh





TAM CHUC
HEALING

BẠN NHẬN ĐƯỢC GÌ SAU CHUYỂN ĐI



Về thân:

Cơ thể nhẹ – tiêu hóa tốt – ngủ sâu – hơi thở mở rộng.



Về tâm:

Giảm căng thẳng – cảm xúc ổn định – tinh thần minh mẫn.



Về năng lượng sống:

Năng lượng dương tăng – nội lực phục hồi – tâm an.



TAM CHUC
HEALING

THÔNG TIN LIÊN HỆ

Tam Chuc Healing – Nơi hành trình trở về bắt đầu.

🏠 LK606- Flamingo Golden Hill, Thị trấn Ba Sao,
Ninh Bình, Vietnam

🌐 Surf over to tamchuchealing.vn

📖 Facebook fun at:

<https://web.facebook.com/tamchuchealing>

☎ Ring-a-ding at: 0936.143.000

✉ Email: vietsq.bm@gmail.com

Thanh lọc để nhẹ thân – sáng tâm – an đời.