

# “TRỞ VỀ THƯƠNG LẤY CHÍNH MÌNH”

4 ngày 3 đêm nhịn ăn khoa học & thiền chánh niệm cùng các Bác sĩ và các thiền sư.

Trong 4 ngày 3 đêm, bạn tạm rời nhịp sống bận rộn để trở về chăm sóc chính mình – thân và tâm – một cách sâu sắc, dưới sự đồng hành của Bác sĩ và các chuyên gia thực hành thiền chánh niệm hàng ngày.



## CHƯƠNG TRÌNH THỰC HÀNH CHĂM SÓC SỨC KHỎE THÂN TÂM



*Hướng dẫn bởi: TS. BS Hoàng Thu Thủy,  
đội ngũ AAS DECA, cùng các Quý Sư Thầy,  
Sư Cô.*

Với hành trình học tập và làm việc tại Nhật, Pháp, Úc, **TS.BS Hoàng Thu Thủy** mang theo một tầm nhìn sâu sắc về y học toàn diện – nơi chữa lành không chỉ là điều trị thể chất mà còn là phục hồi tinh thần. Là đồng sáng lập AAS DECA – Trung tâm Y học tích hợp: trong đó ứng dụng trí tuệ của Đông – Tây y, y học dinh dưỡng, chăm sóc thân tâm. Bác sĩ Thủy không chỉ là một chuyên gia y khoa, mà còn là người dẫn dắt hành trình chuyển hóa nội tâm bằng thiền chánh niệm, hơi thở, và dinh dưỡng thanh lọc.

Với hơn 10 năm nghiên cứu và thực hành theo nền tảng y học tích hợp Đông-Tây, chị sẽ đồng hành và hướng dẫn bạn trong suốt khóa thực hành, giúp bạn quay về bên trong, lắng nghe cơ thể, tiếp cận các phương pháp phục hồi và trẻ hóa tế bào, và nuôi dưỡng sự bình an sâu sắc từ gốc rễ.

### DỪNG LẠI, ĐỂ LẮNG NGHE

THỰC HIỆN BỞI



*Y học tích hợp - Chăm sóc toàn diện -  
Phục hồi bền vững*

KHÓA THỰC HÀNH – RETREAT

## TRỞ VỀ THƯƠNG LẤY CHÍNH MÌNH

**Thời gian: 04-07/06/2026**

**Địa điểm: Interconnection Ba Vì,  
thôn Xoan, Ba Vì, Hà Nội**



**ĐĂNG KÝ NGAY**  
**hoặc gọi số: 0986 619 449**  
ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN CHI TIẾT



# TRỞ VỀ ÔM ẤP, THƯƠNG LẤY CHÍNH MÌNH

Tên khóa “Trở về thương lấy chính mình” nhắc ta dừng lại, nhận diện cơ thể đã mệt đến đâu, trái tim đã căng đến mức nào, và học cách ôm ấp những khó khăn ấy bằng hơi thở, bước chân và sự nâng đỡ của những người cùng thực hành. Bạn được nuôi dưỡng bởi không khí bình an: im lặng hùng tráng, pháp thoại, pháp đàm, chia sẻ vòng tròn, thực tập biết ơn – từ đó đem lại năng lượng thương mình, bớt tự phán xét, bớt chạy trốn bằng công việc, ăn uống hay mạng xã hội.

## KHÓA RETREAT DÀNH CHO AI?

- Người có thừa cân, rối loạn mỡ máu, tiền đái tháo đường hoặc nguy cơ hội chứng chuyển hoá.
- Người căng thẳng kéo dài, mất ngủ, kiệt sức, muốn tìm một cách chăm sóc sức khỏe chủ động và sâu sắc hơn.
- Người khoẻ mạnh nhưng cảm thấy đã lâu rồi mình chưa thực sự “ở cùng” thân mình, muốn xây dựng lối sống chánh niệm, nhẹ nhàng, bền vững.

*Nếu bạn đã nhiều lần hứa sẽ chăm lại bản thân mà chưa làm được, hãy để 4 ngày 3 đêm “Trở về thương lấy chính mình” là món quà bạn tặng cho chính mình năm nay.*

**Chương trình kết hợp nhịn ăn khoa học, dinh dưỡng lành mạnh với thực tập thiền chánh niệm (thở, ăn, đi, ngồi trong chánh niệm) theo tinh thần “an trú trong giây phút hiện tại”, giúp cơ thể được reset chuyển hoá và tâm trí được lắng dịu, vững chãi hơn.**



## LỊCH TRÌNH 4 NGÀY

**Thời gian: 04-07/06/2026**

**Địa điểm: Interconnection Ba Vì, thôn Xoan, Ba Vì, Hà Nội**

### Ngày 1: Quay về chính mình

- Đón quý khách tại Hà Nội & di chuyển tới địa điểm
- Khai mạc, pháp thoại nhập môn, thiền hành
- Buổi tối: Uống trà ấm, thực tập sám pháp địa xúc im lặng hùng tráng

### Ngày 2: Yêu thương bản thân

- Thiền sáng, rèn chánh niệm, pháp thoại & thiền buông thư
- Tọa đàm: 5 Phương Pháp Thực Tập Chánh Niệm
- Tham vấn cá nhân, vận động nhẹ
- Buổi tối: Thực tập sám pháp địa xúc

### Ngày 3: Kết nối

- Thiền sáng, pháp thoại, thiền buông thư, thiền ca
- Tọa đàm: Phương Pháp Thực Tập Làm Mới
- Buổi tối: Thiền trà có mật cho nhau

### Ngày 4: Tổng kết

- Thiền sáng & 10 động tác chánh niệm
- Uống trà ấm, bói Kiều
- Ăn trưa chia tay & trả phòng

# TRỞ VỀ VỚI THÂN – RESET CHUYỂN HOÁ

Nhịn ăn gián đoạn đúng cách giúp cơ thể chuyển sang sử dụng mỡ làm năng lượng, hỗ trợ giảm cân nặng dư thừa, mỡ nội tạng, ổn định đường huyết và mỡ máu, từ đó phòng ngừa hội chứng chuyển hoá và nhiều bệnh mạn tính. Bạn được cá nhân hoá khung giờ ăn – nhịn, theo dõi sát sao để nhịn ăn an toàn, hiểu rõ cách ăn lại, cách ăn phù hợp và khoa học; duy trì nếp sống lành khi trở về nhà.

## TRỞ VỀ VỚI HƠI THỞ – LẮNG DỊU HỆ THẦN KINH

Dưới sự hướng dẫn của các thiền sư, bạn được thực tập thở chánh niệm, đi thiền hành, ngồi yên, ăn cơm im lặng, lắng nghe chuông... trong từng sinh hoạt thường ngày – “mỗi bước chân, mỗi hơi thở là một cơ hội trở về nhà với chính mình”. Nhiều nghiên cứu và thực tập tại các trung tâm Thiền cho thấy những khóa thực hành như vậy giúp giảm căng thẳng, lo âu, cải thiện giấc ngủ, nâng đỡ sức khỏe tinh thần và nuôi dưỡng năng lượng bình an từ bên trong.

