

COMPASS SPIRIT

MONTREAL



Mars 2017

Événements à venir

Cours de bodhisattva avec Maître Hăng Trường à Montréal

CompaSS Montréal est heureux d'annoncer la visite de maître Hăng Trường qui viendra enseigner un cours spécial de 3 jours **du 20 au 22 mai 2017**.

La programmation sera bientôt disponible sur notre site internet compassmontreal.org. Pour plus d'informations, contactez Chi à kcpham@videotron.ca.

Un cours de bodhisattva sera aussi disponible via webcast les 11 et 12 mars 2017. Si ce cours vous intéresse, veuillez appeler Bạch Huệ au **514-603-0211** ou Nam au **438-888-1279**.



Maître Hăng Trường à Montréal en 2014

Cours de préparation pour la certification CK10 de 2017

Malgré la tempête de neige dimanche le 12 février, en après-midi, près de 20 participants se sont présentés au premier cours de préparation à l'Hôpital Général Juif en vue de la certification qui se tiendrait en août 2017.

Ce cours de préparation s'adresse aux candidats qui maîtrisent assez bien les formes du Taichi intégral (CK10), qui ont expérimenté les bénéfices de cette pratique sur la santé physique et mentale et qui sont prêts à devenir instructeurs afin de propager les 3 H: **H** Health (Santé), **H** Hope (Espoir) et **H** Healing (Guérison) à toute la région de Montréal.

Nous acceptons également les élèves qui voudraient simplement parfaire leurs techniques et approfondir leur connaissance de la philosophie des 10 formes sans pour autant devenir instructeurs.

Toutes les séances se tiendront à l'Hôpital Général Juif au département de radiooncologie (entrée Côte-Ste-Catherine), les dimanches de 14h00 à 17h00.

Programmation:

- 1) 12 février: Formes du **Ciel** et de la **Grenouille**
- 2) 19 mars: Formes du **Buffle**, de l'**Héron** et du **Dragon** (1re partie)
- 3) 16 avril: Formes du **Dragon** (2e partie), du **Phoenix** et du **Papillon**
- 4) 4 juin: Formes du **Tigre** et de la **Tortue** (1re partie)
- 5) 9 juillet: Formes de la **Tortue** (2e partie) et de la **Terre**
- 6) 6 août: Simulation d'examen (démonstration)

Pour plus d'informations, veuillez Thăm au **514-702-8989** ou **thamtran9@yahoo.com**.



Souper-bénéfice végétarien

Dans quelques semaines, se tiendra notre souper-bénéfice végétarien. Les membres de CompaSS Montréal travaillent d'arrache-pied pour vous organiser la soirée parfaite. En plus d'un excellent menu, il y aura des numéros de danse, de chant et de tambour traditionnel vietnamien. Les membres de CompaSS Montréal, leurs amis et leurs familles ont généreusement donné de leur temps et efforts, promouvant ainsi une atmosphère d'amitié et de coopération afin d'assurer le succès de cet événement.

Voici quelques photos témoignant de leur travail. Nous espérons vous voir à ce souper-bénéfice végétarien le **25 mars 2017 à 18:00**, à l'**Hôtel de Ville Mont-Royal**

90 Roosevelt

Mont Royal, QC

H3R 1Z5

(bus 165, coin Laird et Churchill)

L'équipe artistique de CompaSS Montréal



Maître Lưu Bình et son groupe Lạc Việt pratiquant le tambour traditionnel vietnamien



Le musicien Lê Đại Quang, les chanteurs et le maître de cérémonie



Lê Đại Quang pratiquant avec les chanteurs



Pratique de danse traditionnelle

Le printemps et les oies blanches

Durant le printemps, les oies blanches migrent vers le nord, des États-Unis ou du Mexique au Canada, afin d'éviter la grande chaleur du sud. Nous les reconnaissons par leur formation typique en forme de V. Dépendamment de la capacité de chaque oie blanche, elle ne survivra peut-être pas à ce périple.

Les scientifiques ont déterminé que la formation en V aide à conserver l'énergie de l'oie blanche et contribue à faciliter la communication et la coordination du groupe. L'oie blanche située à l'arrière peut aisément observer ses compères en avant et apercevoir tous les signaux du meneur lorsqu'il donne l'ordre de changer de direction, d'arrêter pour se reposer ou de trouver de la nourriture.

Pour obtenir cette formation en V, les oies blanches doivent voler à la même vitesse, aidant et faisant confiance à l'une l'autre. Lorsqu'une oie blanche sort de la formation, le groupe ralentit leur cadence afin de l'attendre. Lorsqu'une oie blanche s'égare, elle comprend qu'elle ne pourra se rendre à destination seule. C'est pour cette raison que, même si elle est fatiguée, elle s'empresse de rejoindre le groupe à nouveau.

Lorsque le meneur est épuisé, il cède sa place à une autre oie blanche et se met à l'arrière de la formation. Le groupe change constamment de meneur afin de bâtir la force du groupe et d'assurer que le groupe continue de voyager à une grande vitesse. La vitesse et la synchronisation sont des facteurs importants afin d'éviter les tempêtes et autres événements imprévisibles. Cette façon de faire des oies blanches témoigne d'un grand esprit d'équipe.

Lorsqu'une oie blanche est blessée et qu'elle doit se retirer du groupe, deux autres oies blanches l'accompagnent pour en prendre soin. Plus tard, les trois se grefferont à un autre groupe afin de continuer leur voyage.

Les oies blanches sont intelligentes et savent s'unir, prendre soin de l'un l'autre afin d'atteindre un objectif commun, soit de migrer vers un endroit plus chaleureux.



Veillez envoyer vos suggestions à: thuyv@videotron.ca