

LES CLASSES CK10 A MONTREAL

www.compassmontreal.org

Côte-des-Neiges

Hôpital Général Juif

3755 Côte-Sainte-Catherine, Radio-oncologie

Samedi : 10:00 à 12:00 (Anglais-Français)

Dimanche : 9:15 à 11:15 (niveau avancé)

Centre de Ress. communautaires Côte-des-Neiges

6767, Côte-des-Neiges, salle 592

Mardi : 10:00 à 12:00 & 18:00 à 20:00

Mercredi : 10:00 à 12:00 (classe pour personnes âgées)

Dimanche : 10:00 à 12:00

Saint Laurent

Église Fatima (métro Côte-Vertu)

875 boul. Marcel Laurin, St Laurent, QC, H4M 2M8

(coin Decelles)

Mercredi : 19:00 à 21:00

Jeudi : 19:00 à 21:00

Brossard

700 rue Préfontaine, Longueuil, J4K 3V9

Dimanche: 9:30 à 11:30

SVP contacter : Nam / Vân : (438) 888-1279

Montreal Est

800 du Rosaire, Montreal

Mercredi : 10:00 à 12:00

Jeudi : 18:30 à 20:30

Dimanche : 10:00-12:00

Les classes sont gratuites. Pour aider à la location des salles, nous acceptons des dons mensuels de \$10

Courriel : echi.pham@gmail.com

Téléphone: Trang : (514) 332-1848 /

(514) 377-9035 (cell)

CK10 CLASSES IN MONTREAL

www.compassmontreal.org

Côte-des-Neiges

Jewish General Hospital

3755 Côte-Sainte-Catherine, Radio-oncology

Saturday : 10:00 à 12:00 (French-English)

Sunday : 9:15 à 11:15 (advanced level)

Community Center Côte-des-Neiges

6767, Côte-des-Neiges, salle 592

Tuesday : 10:00 - 12:00 & 18:00 - 20:00

Wednesday : 10:00 - 12:00 (for elders)

Sunday : 10:00 - 12:00

Saint Laurent

Our Lady of Fatima Parish (métro Côte-Vertu)

875 boul. Marcel Laurin, St Laurent, QC, H4M 2M8

(corner Decelles)

Wednesday : 19:00 - 21:00

Thursday : 19:00 à 21:00

Brossard

700 rue Préfontaine, Longueuil, J4K 3V9

Sunday: 9:30 - 11:30

Please call : Nam / Vân : (438) 888-1279

Montreal East

800 du Rosaire, Montreal

Wednesday : 10:00 - 12:00

Thursday : 18:30 - 20:30

Sunday : 10:00-12:00

Classes are free. Monthly donations of 10\$ are accepted to help finance the rent.

Courriel : echi.pham@gmail.com

Téléphone: Trang : (514) 332-1848 /

(514) 377-9035 (cell)



Compassionate Service Society



Le Tai Chi intégral CK10 Integral Tai Chi CK10

www.compassmontreal.org

Le TaiChi intégral en 10 formes (CK 10)

Le Tai Chi intégral en 10 formes est une série d'exercices physiques, de relaxation et de méditation, qui utilisent conjointement les principes du Tai Chi , Qi gong , yoga et méditation pour former un système holistique intégrant le corps, l'esprit et la spiritualité. Ces exercices allient l'activité et la relaxation, mouvements et tranquillité par la méditation. De ce fait, les 10 formes ne sont pas tout juste des mouvements, mais sont également des moyens pour intégrer le corps et l'esprit.

Les 10 formes débutent avec l'exercice nommé « Ciel » et se terminent avec l'exercice « Terre », le Ciel et la Terre représentant le yang et le yin, les principes de polarité positive et négative de l'univers. Entre ces 2 formes, nous avons 8 exercices représentant les 8 animaux symboliques. Après les exercices, il y a une période de relaxation (la posture du cadavre du yoga), une période de méditation et des auto-massages pour compléter le tout.

Ce système peut changer profondément notre corps et notre esprit d'une façon pratique et solide. Lorsque notre énergie est générée et se développe, nous découvrirons une façon de vivre plus satisfaisante, une meilleure façon de nous exprimer avec amour et attention, une philosophie de vie plus élevée, un point de vue plus ouvert sur le monde.

Integral Taichi in ten forms (CK10)

Integral Tai Chi in ten forms is a series of exercises, relaxation techniques and meditation. Essentially, the forms combine Tai Chi, Qi Gong, Yoga and meditation into one holistic system that integrates body, mind and spirit. The forms combine activities and relaxation, movements and stillness through the practice of meditation. Thus these forms are not just simply movements, but also are means to spiritual development.

The ten forms begin with the Heaven form and end with the Earth form, Heaven and Earth representing the 2 principles of yang and yin, the positive and negative polarities in the universe. In between these 2 forms, there are 8 exercises represented by 8 symbolic animals. After the exercises, there is a period of relaxation (yoga's corpse pose), a short meditation and self massage to complete the whole practice.

This system can deeply change our body and mind in a practical and solid way. As our energy generates and expands, we will discover a higher philosophy, a larger worldview , a more satisfying way of living and a better way of expressing ourselves, filled with love and care.

Qui sommes nous

La *Compassionate Service Society* Montréal a commencé ses activités depuis 2005 avec l'enseignement du taichi aux patients atteints du lymphodème . Nos activités se sont propagées d'abord dans la communauté vietnamienne ensuite aux citoyens montréalais. Nous avons présentement 12 classes dans l'île de Montréal et 6 classes en coopération avec le Wellness Center, CEDA, centre communautaire Westhaven, YMCA, groupement des aînés vietnamiens. Nos classes sont gratuites et nos instructeurs des bénévoles . Nous fonctionnons avec les contributions volontaires et des levées de fonds.

About us...

The *Compassionate Service Society (CSS)* Montreal began teaching Taichi to patients of lymphedema in 2005. Our classes spread out first in the Vietnamese community, and then to all the citizens in Montreal. We have presently 12 classes in the Montreal metropolitan, and 6 classes organized in cooperation with other organisms such as the Wellness Center, CEDA, Westhaven community center, YMCA, Vietnamese elder group .

Our classes are free and our instructors are all volunteers. Our funding comes from voluntary donations and raising funds events.