

# TAM DƯƠNG

# Proposal



● Prepared to :

Techcombank

● Address :

217A Trường Chinh  
Thanh Xuân  
Hà Nội

● Prepared by :

Lê Thị Duyên



## Mục tiêu

Lũa Decor xin trân trọng giới thiệu đến bạn chương trình Tam Dương @Lũa Decor. Là một chương trình ý nghĩa và nhiều hoạt động trải nghiệm để bạn có thể có một ngày an lành, thư giãn và chạm đến bình an trong chính mỗi người.

Chúng tôi hy vọng, khi trở về với công việc và cuộc sống, những kiến thức, hoạt động, trải nghiệm trong chương trình sẽ được bạn mang theo bên mình như một công cụ hữu ích với đời sống hàng ngày.

# ĐÔI NÉT VỀ KHÔNG GIAN NGHỆ THUẬT TRÀ HOA LŨA

Là showroom của xưởng sản xuất thủ công mỹ nghệ Lũa Decor, nên có rất nhiều tác phẩm nghệ thuật chế tác thủ công từ gỗ Lũa của nghệ nhân Việt Nam được trưng bày rất tinh tế và chăm chút tại đây.

Đây cũng là một tea house để mọi người có thể lui tới thưởng lãm và thưởng trà.

Là nơi kết nối và tổ chức các sự kiện liên quan đến nuôi dưỡng và phát triển tâm hồn, phát triển bản thân như cắm hoa, viết thư pháp, chơi cờ, vẽ tranh, thiền...



## TÂM NHÌN

---

Trở thành một mô hình Không gian khơi mở BÌNH AN cho tất cả những ai hướng về một đời sống tinh thần An - Lành - Vui có mặt ở tất cả các thành phố lớn của cả nước.

Truyền cảm hứng về một lối sống nghệ thuật độc bản, là chính mình duy nhất. Bình an và tự tại giữ cuộc sống đầy biến động trong hiện. nay.

## SỨ MỆNH

---

Chế tác các sản phẩm thủ công mỹ nghệ độc bản từ gỗ Lũa - phế thải của rừng - cho Lũa một đời sống mới. Và cho rừng một cơ hội hồi sinh.

Đào tạo và truyền cảm hứng về trà đạo, hoa đạo và thư đạo - để gợi mở phương tiện giúp bạn hướng đến một lối sống nuôi dưỡng sự bình an bên trong

Không gian kết nối, giao lưu và tổ chức các sự kiện vì cộng đồng.

# NỘI DUNG CHÍNH

Mangala là tên của bộ Kinh phúc đức, bộ kinh này bao gồm 03 triết lý sống thiện lành tiêu biểu:

- Thực dưỡng gồm ăn và uống.
- Dược dưỡng gồm phòng và trị
- Thân dưỡng gồm tập và luyện

Chương trình “Tam dưỡng @Lũa Decor” được thiết kế, hội tụ và biểu hiện đầy đủ các triết lý này một cách an hòa và tinh tế. Để mỗi thành viên tham gia đều có một quãng thời gian lắng dịu và trải nghiệm được hết tinh thần và triết lý sống thiện lành này.

Nội dung chính bao gồm



## 1. Thực dưỡng - TRÀ LÀ “THUỐC”

Hiểu về trà để nhận rõ Trà chính là thuốc cho cả thân lẫn tâm.

Thưởng trà và hướng dẫn pha trà cơ bản

Thiền trà

Thời lượng: 60 phút

## 2. Dược dưỡng - HOA ĐẠO ikebana

Nghe talk và xem trình diễn cắm hoa ikebana để hiểu về một phương pháp thực tập tĩnh lặng và cân bằng để phòng và trị các bệnh do mất cân bằng gây ra.

Thực hành cắm hoa ikebana

Thời lượng: 60 phút

## 3, Thân dưỡng :

Nghe giới thiệu về Thái cực quyền - một môn thể thao dưỡng sinh có tác dụng đặc biệt vượt trội về cân bằng cho cả thân và tâm

Tập luyện một bài tập đặc biệt

Thời lượng 60 phút

*Mỗi buổi yêu cầu có tối thiểu 20 thành viên tham dự*

# Trân trọng cảm ơn



[luadecor.vn@gmail.com](mailto:luadecor.vn@gmail.com)

+84 39 5079699

[www.luadecor.vn](http://www.luadecor.vn)