

COMPASSIONATE SERVICE SOCIETY

Wellness Center

PROGRAM CATALOG

SEPTEMBER 22, 2025 – DECEMBER 21, 2025
FALL Quarter



www.compassheart.com



CSS Wellness Center
420 S. Brookhurst St.
Anaheim, CA 92804



TABLE OF CONTENTS

Thầy Hằng Trường's classes	Page 4	Culture	Page 16-18
Spiritual classes	Page 5-7	Food	Page 19-20
Excercise classes	Page 8-14	Charity	Page 21-22
Community	Page 15		

Welcome to CSS Wellness Center

CSS Wellness Center (also known as CompaSS or iB – Integrated Bodhisattva – Center) offers a wide variety of enriching programs designed to nurture both body and mind. While our permanent center opened in 2016, our journey began in 2002, when we held classes by borrowing or renting spaces. Today, we host activities ranging from Tai Chi and vegetarian cooking to cultural workshops and charitable service opportunities—each fostering personal growth, holistic well-being, and meaningful community connection.

For this quarter, 9/22/25 to 12/21/25, we are pleased to feature two special events:

- A continuation of Emotional Intelligence Training
- A Healthcare Resources Workshop for those in need of vital services

In addition, Integral Tai Chi classes are offered off-site near Los Angeles and Orange County for those living outside Anaheim. If you are interested in exploring our classes and events this season, we invite you to browse through this catalog and discover what resonates with you!

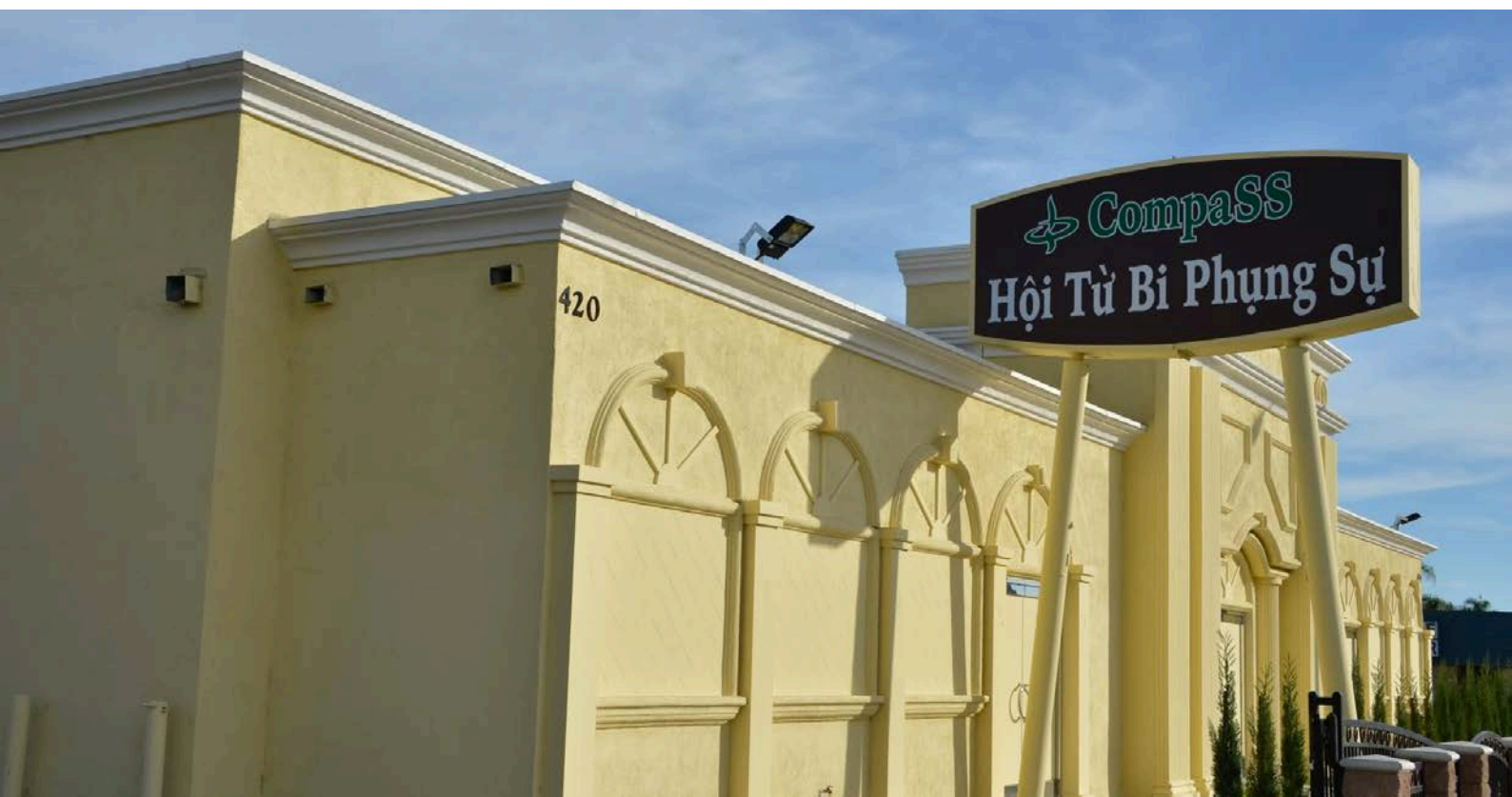
Trung Tâm CSS Wellness (còn gọi là CompaSS hoặc iB Center) mang đến nhiều chương trình nuôi dưỡng thân, tâm và kết nối cộng đồng. Từ năm 2002, và chính thức có trụ sở từ năm 2016, chúng tôi đã tổ chức các hoạt động như Thái Cực Quyền, nấu ăn chay, lớp học văn hóa và các hoạt động từ thiện.

Trong khóa này, từ ngày 22/9 đến 21/12/2025, chúng tôi giới thiệu:

- Huấn luyện Trí tuệ Cảm xúc (tiếp nối)
- Hội thảo Nguồn lực Y tế dành cho những người có nhu cầu

Chúng tôi cũng có lớp Thái Cực Toàn Diện tại khu vực gần Los Angeles và Quận Cam cho những học viên ngoài Anaheim. Xin mời quý vị xem tập san để tìm những lớp học và sự kiện phù hợp với mình!

Sincerely/ Trân trọng,
Thầy Hằng Trường, Founder of CSS
Danny Âu, Director of CSS Wellness (iB) Center



EQ TRAINING WITH THẦY HẰNG TRƯỜNG



December 19 (7:00 pm - 9:00 pm)

December 20 (9:00 am - 11:30 am)

December 21 (9:00 am - 11:30 am)

Emotional Intelligence (EQ) training focuses on developing key skills that help individuals recognize, understand, and manage their emotions, as well as those of others. The course typically covers areas such as self-awareness, self-regulation, empathy, social skills, and motivation. Participants learn to improve communication, manage stress, and build stronger relationships, both personally and professionally. Through interactive exercises and real-life scenarios, EQ training helps individuals enhance emotional resilience, navigate conflicts, and foster a positive and productive environment.

Khóa đào tạo về trí tuệ cảm xúc (EQ) tập trung vào việc phát triển các kỹ năng quan trọng giúp cá nhân nhận diện, hiểu và quản lý cảm xúc của bản thân cũng như của người khác. Khóa học thường bao gồm các lĩnh vực như nhận thức bản thân, tự điều chỉnh, sự đồng cảm, kỹ năng xã hội và động lực. Người tham gia học cách cải thiện giao tiếp, quản lý căng thẳng và xây dựng mối quan hệ vững chắc, cả trong cuộc sống cá nhân và công việc. Thông qua các bài tập tương tác và tình huống thực tế, khóa đào tạo EQ giúp cá nhân nâng cao khả năng phục hồi cảm xúc, giải quyết xung đột và xây dựng một môi trường tích cực, hiệu quả.

ON-SITE

ONLINE

Vietnamese
& English

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Thầy Hằng Trường chuyên tu Chú Đại Bi và pháp Quán Âm Thủ Nhân phối hợp với triết lý Kinh Hoa Nghiêm. Cùng với sự phát triển tâm linh, thầy dạy pháp sám hối, lay Phật, và rèn luyện thân thể theo môn Càn Khôn Thập Linh, một môn tai-chi độc đáo giúp sống vui, sống khỏe, lạc quan, vui đạo.

Master Heng Trường (Heng Chang), a Buddhist monk since 1982, specializes in the practice of the Great Compassion (meditation, visualization and recitation). He teaches the integral philosophy based on the Hua Yen Sutra, a Mahayana Buddhist scripture, that emphasizes on integrating all aspects of our lives into one ever-evolving consciousness.

SPIRITUAL CLASSES

LIÊN HOA BỒ TÁT

Lớp Liên Hoa Bồ Tát: Tu tập Pháp Tứ Liên Hoa

Học cách phát âm, trì tụng, ghi nhớ các câu chú, cách viết chủng tử tự.
Tập thiền căn bản, thở vi tế, trì chú và quán tưởng chủng tử tự.
Ôn học các bài giảng và đọc hiểu sách Pháp Tứ Liên Hoa.

Onsite: **Wednesday and Friday**
9:30am-10:30am

Online: **Tuesday and Thursday**
10:00am-11:00am

Online: **Saturdays**
7:30pm - 8:15pm

Có thể chọn ngày giờ khác, xin vui lòng liên lạc Hằng 714-933-8455

ON-SITE

ONLINE

Vietnamese

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Instructor: Sương Vũ

- Tu học với Thầy Hằng Trường từ 2004
- Certified Meditation Coach 01/2025



Instructor: Hằng Nguyễn

- Tu học với Thầy Hằng Trường từ 2020
- Certified Meditation Coach 01/2025
- Hiện đang phụ trách các lớp Liên Hoa Bồ Tát vùng Orange County, California

SPIRITUAL CLASSES

TAHQUITZ RETREAT CONTINUATION

ONSITE

ONLINE

Vietnamese
& English

By invitation
only

Đây là chương trình tu tập sự kết hợp thâm sâu của Bát Chiết La, Kim Cang Chữ và pháp Liên Hoa dành cho các học viên đã tham dự khóa tu tại trung tâm Tahquitz vào tháng 8, năm 2025, do Thầy Hằng Trường hướng dẫn. Buổi tu học nửa ngày này nhằm mục đích tạo cơ hội cho các học viên tiếp tục tu luyện thâm sâu hai pháp tu trên.

Địa điểm tu học tại trung tâm iB và trên mạng vào thứ Bảy, ngày 18 tháng 10, từ 7 giờ sáng tới 12 giờ trưa (giờ California).

This class continues the training from the Tahquitz Center retreat in August 2025, led by Thầy Hằng Trường. The seven-day retreat in August was a comprehensive cultivation of the Integration of Vajra, Vajra Pestle and Lotus dharma; hence, the class is open only to the students who attended the August retreat.

The practice location is at the iB Center and online on Saturday, October 18, from 7 am to 12 pm (Pacific time).



SPIRITUAL CLASSES

LỚP HUẤN LUYỆN XUẤT GIA VỊ THA ALTRUISTIC HOME-LEAVING TRAINING

ONLINE

Vietnamese
& English

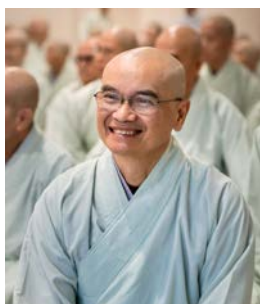
Xuất Gia Vị Tha (XGVT) là một mô hình tu hành tiếp nối truyền thống xuất gia của Đức Phật, xả ly đời sống gia đình và thực hành công hạnh xuất gia giúp cho người thân trong một thời hạn ngắn. Để chuẩn bị cho khóa tu XGVT 10 ngày, đây là chương trình tu học hằng tháng nhằm tạo cơ hội và khuyến khích tất cả mọi người học hỏi về sứ mạng, ý nghĩa và công hạnh XGVT đồng thời tu tập các pháp môn hằng ngày.

Thứ Bảy 6:00am – 7:30am vào các ngày 10/04, 11/08 & 12/06/2025

Altruistic Home-Leaving is a cultivation model in which participants can leave the mundane world and practice altruistic conduct on behalf of their loved ones in a short period of time. In preparation for the annual 10-day Altruistic Home-Leaving retreat, this class is open to everyone and will train you on the mission, the meaning and the daily practices of Altruistic Home-Leaving community.

Frequency: Monthly on Saturday 6:00am – 7:30am

Dates: 10/04, 11/08 & 12/06/2025



Son Duong has been studying dharma with Master Hang Truong since 2001 and has been practicing meditation since 2007. With his insight cultivation experience and active participation in serving our community, he has conducted several 3-day retreats at different locales in the world and organized many online classes to teach and coach on topics such as fundamental meditation, Altruistic Home-Leaving, and Great Compassion Dharani with 42 Hands and Eyes. Son is a certified instructor in Integral Tai Chi, Peace meditation, and a certified coach in the Six Hands and Eyes and Four Lotuses dharma.

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Sơn Dương học pháp với Thầy Hằng Trường từ năm 2001 và bắt đầu tu thiền từ năm 2007. Với kinh nghiệm tu tập bản thân và quá trình phục vụ làm thiện nguyện, anh Sơn đã hướng dẫn các khóa tu 3 ngày ở nhiều địa phương trên thế giới và tổ chức các lớp trực tuyến (online) ngắn và dài hạn với các đề mục về thiền căn bản, Xuất Gia Vị Tha cùng các pháp tu Hoa Nghiêm Thủ Nhãn. Anh Sơn là giảng viên được chứng nhận (certified instructor) về bộ môn Tai Chi tổng hợp, thiền An Nhiên Tự Tại và pháp tu Hoa Nghiêm Thủ Nhãn Lục Tỷ và Tứ Liên Hoa.

EXERCISE CLASSES

SỐNG VUI-SỐNG KHỎE

ON-SITE

Vietnamese

Monday, Wednesday & Friday
8:00am - 9:30am

Chủ yếu chú tâm vào hơi thở, kết hợp thân tâm, giúp cho cơ thể điều hòa, dẻo dai. Thân Khỏe Tâm An.



Hưng Lê is a certified integral taichi instructor since 2016



Quân Lê is a certified integral taichi instructor since 2017



Huệ Lê is a certified integral taichi instructor since 2011

THÂN KHỎE TÂM AN

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday
5:00pm - 6:30 pm



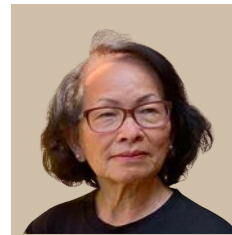
Nam Võ is a certified integral taichi instructor since 2008

SỐNG VUI-SỐNG KHỎE

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday
5:00pm - 6:30pm



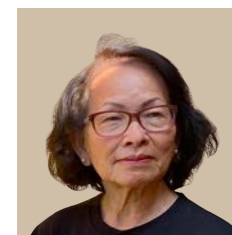
Yến Sầm is a certified integral tai chi instructor since 2008

THÂN KHỎE - TÂM VUI

ON-SITE

Vietnamese

Monday & Wednesday
7:00pm - 9:00pm



Yến Sầm is a certified integral tai chi instructor since 2008



EXERCISE CLASSES

THÂN DẪO DAI- TÂM NHẸ NHÀNG

ON-SITE

Vietnamese
& English

Wednesday & Friday
10:00am - 11:30am

Duy trì sự dẻo dai cơ bắp và tăng cường nội lực. Tập luyện sự chuyên chú với thân thể thả lỏng và thở sâu.



Hương Hồ is a
certified integral
taichi instructor since
2017



Kim Thu Trương
is a certified integral
taichi instructor since
2009



SINH HỈ LẠC

ON-SITE

Vietnamese

Tuesday & Thursday
10:00am - 11:30am



Quân Lê is a
certified integral
taichi instructor since
2017



Minh Tân Nguyễn
is a certified integral
taichi instructor since
2010



Hồng Lê
is a certified integral
taichi instructor since
2008



Hương Hồ is a
certified integral
taichi instructor since
2017

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



EXERCISE CLASSES

CHƯƠNG TRÌNH ÔN TẬP CK10 VUI, KHỎE VÀ TRẺ TRUNG INTEGRAL TAICHI REVIEW & PRACTICE FUN, HEALTHY & YOUTHFUL

ON-SITE

Vietnamese
& English

Lớp dành cho tất cả học viên, Huấn Luyện Viên CK10 và Thành Viên Hội Từ Bi Phụng Sự.
Thân mời tham dự!

Class for all integral taichi students, instructors and Compassionate Service Society Members.
We invite you to attend!

Every Saturday
8:00 am - 9:30 am



Instructor: Sheila Truong



Sheila is a head coach and a trainer with 20 years of experience at Compassionate Services Society. She specializes in teaching Integral Taichi (Cần Khôn Thập Linh or CK10), with a strong record of providing training to certify new coaches around the world. She is passionate about helping people gain their Hope, Health, and Healing and in her free time, she enjoys hiking, biking, traveling, and being a grandma to a 2 1/2-year-old grandson.

Sheila là huấn luyện viên trưởng và giảng viên với 20 năm kinh nghiệm tại Hội Từ Bi Phụng Sự. Cô chuyên giảng dạy Integral Taichi (Cần Khôn Thập Linh hay CK10), và có nhiều thành tích trong việc đào tạo, chứng nhận huấn luyện viên mới trên toàn thế giới. Cô có niềm đam mê trong việc giúp mọi người tìm lại Niềm Tin, Sức Khỏe và Sự Chữa Lành. Trong thời gian rảnh rỗi, Sheila thích đi bộ đường dài, đạp xe, đi du lịch và tận hưởng niềm vui làm bà nội của một cháu trai 2 tuổi rưỡi.

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



EXERCISE CLASSES

THÂN LÀNH MẠNH-TÂM AN BÌNH CHO THANH THIẾU NIÊN/NGƯỜI LỚN HEALTHY BODY-PEACEFUL MIND FOR YOUTH/ADULTS

ON-SITE

Vietnamese
& English

Thực Tập Càn Khôn Thập Linh sẽ giúp cơ thể bạn tạo ra nhiều năng lượng, sức sống, lưu thông máu huyết và tăng cường sức mạnh cơ bắp. Kỹ thuật Thiền An Nhiên Tự Tại sẽ hướng dẫn bạn đến trạng thái an bình của nội tại, niềm vui nội tâm và sự tĩnh lặng của tâm hồn.

The Integral Tai Chi will help your body to create more energy, blood flow and build up muscle strength. The Basic Meditation technique will guide you into the state of inner peace, inner joy and serenity.

Every Saturday
2:00 pm -3:30 pm

INTEGRAL TAI CHI & MEDITATION

ONLINE

Vietnamese
& English

Every Saturday
6:00 am - 8:00 am



Danny Au là huấn luyện viên của Càn Khôn Thập Linh và Thiền An Nhiên Tự Tại với đầy đủ kinh nghiệm hướng dẫn lớp CK10 và Thiền An Nhiên Tự Tại trên thập niên. Anh ta không có gì vượt trội nhưng có một tấm lòng nhiệt huyết sẵn sàng phụng sự và đem sức khỏe, niềm vui và sự lành trị đến tất cả mọi người trong cộng đồng.

Niềm vui và ý nghĩa nhất của đời anh ta đó là được xuất gia vi tha, tham dự được những khoá tu luyện của Sư Phụ Hằng Trường hằng năm và tiếp tục được phụng sự cộng đồng, không ngừng chuyển hóa Bồ Đề Tâm của chính anh ta và người

Danny Au is the instructor of Integral Tai Chi and Basic Meditation, with extensive experience guiding these classes for over a decade. He possesses a passionate heart, always ready to serve and bring health, joy, and healing to everyone in the community.

The greatest joy and meaning in his life are to live an altruistic monastic path, to participate in the annual cultivation retreats led by Master Hằng Trường, and to continue serving the community—constantly transforming both his own Bodhi mind and that of others.

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



INTEGRAL TAI CHI CLASSES (OFF-SITE)

FOUNTAIN VALLEY 1

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Integral Tai Chi for Seniors
- Mondays
- 2:00-3:30pm
- Off-site: Fountain Valley Senior Center
(17967 Bushard St, Fountain Valley, CA)



Nhung Lâm is a
certified Integral Tai
Chi instructor since
2017

FOUNTAIN VALLEY 2

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Integral Tai Chi 1
- Tuesday & Thursday
- 5:00-7:00pm
- Off-site: Fountain Valley Senior Center
(17967 Bushard St, Fountain Valley, CA)



Nhung Lâm is a
certified Integral Tai
Chi instructor since
2017



Hồng Lộc Hồ is a
certified Integral Tai
Chi instructor since
2019



FOUNTAIN VALLEY 3

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Integral Tai Chi 2
- Tuesday & Thursday
- 5:00-7:00pm
- Off-site: Fountain Valley Senior Center
(17967 Bushard St, Fountain Valley, CA)



Hứa An is a certified
Integral Tai Chi
instructor since 2005

INTEGRAL TAI CHI CLASSES (OFF-SITE)

IRVINE 1

OFF-SITE

English

- Wednesdays
- 9:00 am - 10:30 am
- Off-site: Trabuco Center
5701 Trabuco Rd., Irvine, CA
- Contact: 949-724-7300



Vương Bạch Nhạn is a certified integral taichi instructor since 2009



Lê Hà is a certified integral taichi instructor since 2016

SOUTH BAY

OFF-SITE

English

- Thursdays
- 11:00 am - 12:30 pm
- Off-site: Carson Community Center
801 E. Carson St., Carson, CA
- Contact: 310-830-7600



Mai Khanh Tạ is a certified integral taichi instructor since 2008



IRVINE 2

OFF-SITE

Vietnamese
& English

- Soft Taichi for Seniors
- Mondays
- 7:00 pm - 8:30 am
- 5200 Irvine Blvd., Irvine CA (in a gated community)
- Contact: 949-633-7845



Vương Bạch Nhạn is a certified integral taichi instructor since 2009

INTEGRAL TAI CHI CLASSES (OFF-SITE)

ROSEMEAD 1

OFF-SITE

Chinese, Viet
& English

- Sundays
- 9:00 am - 11:00 am
- Off-site: Garvey Center
(9108 Garvey Ave, Rosemead, CA 91770)
- Contact: 626-569-2212



Huệ Huỳnh is a
certified integral
taichi instructor since
2009



Danny Au
is a certified integral
taichi instructor since
2012

ROSEMEAD 2

OFF-SITE

Chinese, Viet
& English

- Monday and Wednesday
- 6:00 pm - 8:00 pm
- Rosemead Community Recreation Center
(3936 Muscatel Ave, Rosemead, CA)
- Contact: 626-569-2251



Huệ Huỳnh is a
certified integral
taichi instructor since
2009



Danny Au
is a certified integral
taichi instructor since
2012



COMMUNITY

CÁC LỰA CHỌN CHĂM SÓC DÀI HẠN

ON-SITE

Vietnamese

Buổi hội thảo này dành cho người chăm sóc thân nhân, nhằm cung cấp thông tin về các lựa chọn chăm sóc dài hạn cho bạn bè hoặc người thân của họ. Tìm hiểu các lựa chọn về chăm sóc, mà người cao tuổi ở các mức độ chăm sóc khác nhau có thể tham gia, và chi phí cho những lựa chọn đó, bao gồm các lựa chọn như: chăm sóc tại nhà, dịch vụ chăm sóc ban ngày cho người lớn, chăm sóc nội trú và điều dưỡng chuyên nghiệp. Tìm hiểu về chi phí cho các lựa chọn chăm sóc này và những gì được Medicare hay Medi-Cal chi trả.

Caregiver OC Resource Center sẽ tổ chức sự kiện này tại CompaSS Wellness Center. Vui lòng đăng ký trực tiếp với Caregiver OC.

Ngày: **15 tháng 10 năm 2025**

Thời Gian: **2:00pm - 4:00pm**

Ghi Danh: www.caregiveroc.org



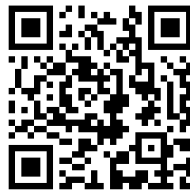
CULTURE

IKEBANA CLASS

ON-SITE

English

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Explore the elegant Japanese art of flower arrangement in our Ikebana class. Learn the principles of balance, harmony, and simplicity to create stunning floral displays. This class teaches the traditional techniques of arranging flowers, branches, and leaves, transforming natural elements into works of art. Perfect for anyone looking to cultivate mindfulness and creativity through the beauty of nature.

Class dates: October 12, November 16

Class time: 9:00am - 11:00am

Fee for each class (pay in class)

Registered/Confirmed: \$15 per person

Walk-in/No Response: \$25 per person



Instructor: Sherry Wei
Sherry is a floral designer with over 40 years experience. She is also an AIFD & Ikebana member. Sherry specializes in commercial, hotel lobby flowers, and special events.



CULTURE

ORIGAMI CLASS

ON-SITE

Vietnamese
& English

Discover the ancient Japanese art of paper folding in our Origami class. Learn how to create beautiful, intricate designs step by step, from simple figures to complex models. This class is perfect for beginners and enthusiasts alike, offering a relaxing and creative way to enhance focus and patience while crafting stunning paper masterpieces.

Khám phá nghệ thuật gấp giấy cổ truyền Nhật Bản trong lớp Origami của chúng tôi. Học cách tạo ra những thiết kế đẹp mắt, tinh xảo theo từng bước, từ những hình đơn giản đến các mô hình phức tạp. Lớp học này phù hợp cho cả người mới bắt đầu và những người yêu thích, mang đến một cách thư giãn và sáng tạo để nâng cao sự tập trung và kiên nhẫn trong khi tạo ra các tác phẩm nghệ thuật từ giấy tuyệt đẹp.

Class dates: October 5, November 9, December 7

Class time: 9:30am - 11:30am



Instructor: Kim Thu Trương
Origami has been a passionate hobby of Kim Thu for many years. She has created wonderful origami pieces for a variety of special occasions. She looks forward to sharing her knowledge and experience with others!

Gấp giấy Origami đã là một sở thích đầy đam mê của Kim Thu trong nhiều năm. Cô ấy đã tạo ra những tác phẩm origami tuyệt vời cho nhiều dịp đặc biệt. Cô rất mong được chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm của mình với mọi người!

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



CULTURE

CÁCH SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH HOW TO USE SMARTPHONES



Lớp học thân thiện với người mới bắt đầu này được thiết kế để giúp người tham gia nắm vững những kiến thức cơ bản về cách sử dụng điện thoại thông minh. Bạn sẽ học cách điều hướng màn hình chính, thực hiện và nhận cuộc gọi, gửi tin nhắn văn bản, sử dụng internet, tải xuống và quản lý ứng dụng, và nhiều hơn nữa. Hãy mang theo thiết bị của bạn để thực hành, và sau khi kết thúc lớp học, bạn sẽ cảm thấy tự tin sử dụng điện thoại thông minh cho các tác vụ hàng ngày.

This beginner-friendly class is designed to help participants master the basics of using a smartphone. You'll learn how to navigate the home screen, make and receive calls, send text messages, use the internet, download and manage apps, and more. Bring your own device for hands-on practice, and by the end of the class, you'll feel confident using your smartphone for everyday tasks.

Class time: 1:30-3:30PM

Dates: October (3, 10, 17), November (7, 14, 21), December (5, 12, 19)

Tôi là Ken Đỗ, đã dạy kèm cho các quý vị cao niên về computer hơn 15 năm qua, trong nhiều nhà chùa và nhà thờ, từ Orange County tới San Diego. Sở thích của tôi là chụp hình, du lịch, và đã tổ chức nhiều "field trips" cho các học viên cùng tham dự. Nhìn những nụ cười trên khuôn mặt các học viên tôi cảm thấy vui vô cùng và hy vọng được đóng góp một bàn tay trong khả năng mình có.



Ken Đỗ has been tutoring seniors in computer skills for over 15 years, at various temples and churches, from Orange County to San Diego. His hobbies include photography and traveling, and he has organized many 'field trips' for his students to join. Seeing the smiles on his students' faces brings him immense joy, and he hopes to contribute as much as he can with his abilities.

FOOD

VEGGIE COOKING CLUB

ON-SITE

Vietnamese
& English

Lớp học nấu ăn chay này hướng dẫn người tham gia cách chế biến nhiều món ăn ngon từ thực vật, sử dụng rau tươi, ngũ cốc, đậu và gia vị (chủ yếu là các món lấy cảm hứng từ ẩm thực Việt Nam và châu Á). Lớp học thường bao gồm các kỹ thuật nấu ăn cơ bản, mẹo cân bằng hương vị và cách tạo ra những món ăn bổ dưỡng mà không cần dùng thịt. Đây là lựa chọn lý tưởng cho những ai muốn khám phá ẩm thực chay, cải thiện kỹ năng nấu ăn hoặc theo đuổi lối sống lành mạnh hơn.

Lớp học lúc nào cũng đầy tiếng cười, mỗi bàn 10 học viên thì có 1 người hướng dẫn viên. Vật liệu chuẩn bị đầy đủ các bạn không phải mang theo thứ gì hết, nấu xong cùng thưởng thức sản phẩm của chính mình, thật lý thú và cũng là dịp quen biết thêm nhiều bạn mới.

Ngày: ngày 14 tháng 12 (3pm - 6pm)

Mọi chi tiết liên lạc Hồng Vân 714-495-9360

This vegetarian cooking club shows participants how to prepare a variety of delicious, plant-based meals using fresh vegetables, grains, legumes, and spices (mostly Vietnamese and Asian inspired dishes). The class typically covers basic cooking techniques, tips for balancing flavors, and how to create nutritious dishes without using meat. It's ideal for those looking to explore vegetarian cuisine, improve their cooking skills, or adopt a healthier lifestyle.

Our classes are always filled with laughter, with one instructor for every 10 students at each table. All materials are provided, so you don't need to bring anything. After cooking, you can enjoy your own creations, which is a lot of fun and a great opportunity to meet new friends.

Class date: December 14 (3pm - 6pm)

For more info, contact: Hồng Vân 714-495-9360

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register





FOOD

LỚP ĂN LÀNH SỐNG KHOẺ

Ngày: October 12
11:00am - 12:00am



ON-SITE

Vietnamese

SCAN QR or go to
www.compassheart.com
to register



Lớp này giúp học viên biết sơ cách cơ thể hấp thu và biến thức ăn như thế nào để có thể chọn lựa thức ăn tốt lành cho cơ thể đồng thời dạy học viên nấu các món ăn lành, nấu nhanh và gọn, không mất nhiều thời gian.

Điều khiển chương trình:



Tracy Anh Trâm là người giới thiệu chương trình truyền hình Khai Tâm của CSS trên đài SBTN và Youtube. Chị ủng hộ mạnh mẽ lối sống và chế độ ăn uống lành mạnh và tin rằng lớp học có nhiều thông tin hữu dụng này sẽ mang lại lợi ích cho tất cả mọi người, nhất là khi có quá nhiều người mắc bệnh ung thư và bệnh về tim mạch trên toàn thế giới.



Hồng Vân Vũ là một y tá đã nghỉ hưu, từng làm việc tại đơn vị nội soi trong 30 năm. Cô thành lập CSS Veggie Cooking Club vào năm 2006. Đam mê nấu ăn sáng tạo, cô mở lớp học mỗi hai tháng để chia sẻ các công thức món chay. Cô cũng tham hình trong chương trình nấu ăn cho Saigon TV và hiện là thành viên nòng cốt của đội ngũ nấu ăn trong lớp Ăn Lành Sống Khỏe.

CHARITY



HELPING HANDS RETREATS

Helping Hands are our volunteers who dedicate their time, heart, and energy to help others. These retreats are designed for the HH group to gather, bond, and brainstorm for upcoming projects or missions.

OFF-SITE

By invitation
only

VISITING SENIORS

Join us for a heartwarming "Visiting Seniors" event (**dates TBA**) where we spend quality time with elderly members of the community. Enjoy conversations, share stories, and participate in fun activities designed to bring joy and companionship to seniors. It's a meaningful way to give back, connect, and make a difference in someone's day!

OFF-SITE

SCAN QR
to register



HELPING HANDS CAMPING

Our camping invites outdoor enthusiasts of all experience levels to explore nature, build new friendships, and enjoy exciting adventures. Join us for group camping trips, hiking, and outdoor activities that celebrate the beauty of the wilderness. Whether you're a seasoned camper or a beginner, there's something for everyone!

Dates: TBA

OFF-SITE

SCAN QR
to register





HELPING HANDS HIKING

The Hiking Club is perfect for nature lovers who enjoy exploring scenic trails and staying active. Join us for group hikes through forests, mountains, and parks, while making new friends and enjoying the great outdoors. Whether you're a beginner or an experienced hiker, come share the adventure with us! **Future dates TBA.**

OFF-SITE

SCAN QR
to register

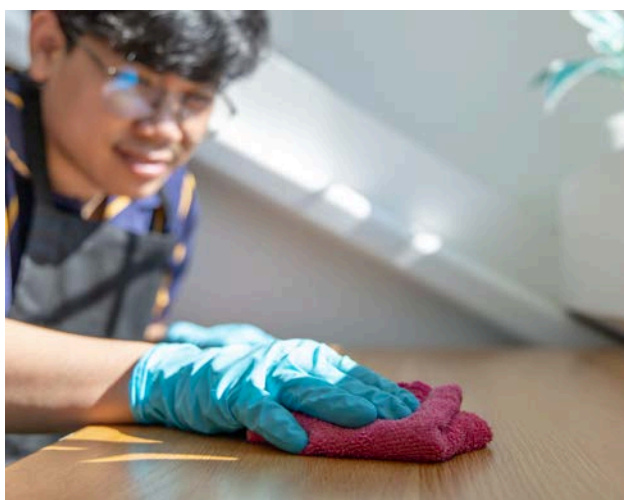


COMPASSION FOR TREES

Compassion for Trees is dedicated to promoting the care and preservation of trees and the environment. Join us in nurturing, praying for, and protecting trees in our community, while raising awareness about their vital role in sustaining life. Together, we can make a greener, healthier planet for future generations! **Dates TBA**

OFF-SITE

SCAN QR
to register



iB CENTER MAINTENANCE

Weekly, Saturday from 12:00-2:00PM

Volunteers assist with light repairs, cleaning, organizing, and general upkeep of the center. It's a great way to contribute, learn new skills, and ensure the center remains a vibrant hub for all activities. We will divide in groups of 10 to 12 people. We welcome all CSS Members and students to sign up.

ON-SITE

SCAN QR
to register



Go to www.compassheart.com
or Scan QR code to
register for classes this quarter:

