



DỰ ÁN ÂM NHẠC

AN MINDFUL MUSIC



AN MINDFUL MUSIC là một dự án xã hội kết hợp giữa âm nhạc và chánh niệm, được sáng lập bởi Nhạc sĩ Đức Thịnh, Ca sĩ Hồ Lệ Thu và Nhà sáng lập DNXH An Space Đặng Trọng Ngôn. Dự án hướng đến việc mang những âm thanh nuôi dưỡng tâm hồn, giúp cộng đồng tìm về sự bình an nội tại giữa nhịp sống bận rộn.

Đây là một dự án hoàn toàn phi lợi nhuận vì cộng đồng.

TÂM NHÌN

Trở thành một cộng đồng kết nối cùng nhau qua âm nhạc và chánh niệm, nơi mọi người tìm thấy sự an nhiên và gắn kết.

SỨ MỆNH

Sáng tạo và lan tỏa các tác phẩm âm nhạc mang tính thiền vị và nuôi dưỡng .

Tổ chức các chương trình trải nghiệm kết hợp âm nhạc và thực hành chánh niệm.

Xây dựng cộng đồng những người yêu thích thiền, chánh niệm và âm nhạc nuôi dưỡng.

ĐỐI TƯỢNG HƯỚNG ĐẾN

Những người đang mong muốn tìm kiếm sự bình an trong tâm hồn.

Những người yêu thích âm nhạc và Thiền, chánh niệm.

Những người gặp căng thẳng, áp lực trong cuộc sống và mong muốn nuôi dưỡng từ bên trong.

Các tổ chức, trung tâm giáo dục, doanh nghiệp quan tâm đến sức khỏe tinh thần.





CÁC HOẠT ĐỘNG CHÍNH CỦA DỰ ÁN

Sáng tác & phát hành âm nhạc thiền

- Sáng tạo ra những bản nhạc mang năng lượng chữa lành.
- Phát hành trên các nền tảng âm nhạc trực tuyến.

Tổ chức các chương trình âm nhạc & thiền chánh niệm

- Tổ chức các buổi hòa nhạc kết hợp với hướng dẫn thực hành thiền, chánh niệm.
- Tạo không gian để khán giả thực sự kết nối với âm nhạc và chính mình.

Phát triển cộng đồng & truyền thông

- Xây dựng cộng đồng trực tuyến, chia sẻ những câu chuyện và trải nghiệm âm nhạc chánh niệm.
- Lan tỏa nội dung nuôi dưỡng tâm hồn qua mạng xã hội và các kênh truyền thông.



DỰ ÁN ÂM NHẠC **AN MINDFUL MUSIC**



NUÔI DƯỠNG

Đem đến những giai điệu giúp tâm an, lòng nhẹ.

KẾT NỐI

Xây dựng cộng đồng cùng thực hành Chánh niệm, âm nhạc nuôi dưỡng và phát triển tâm hồn.

LAN TỎA

Mang năng lượng tích cực đến với mọi người qua âm nhạc.

AN MINDFUL MUSIC – Tĩnh tại, An nhiên!



Chủ đề mùa 01

Âm nhạc nuôi dưỡng Tĩnh tại, An nhiên



Đồng hành cùng Trường Đại học FulBright và Trường Đại học Văn Lang nhân dịp Hội thảo “An dân hòa hợp – Vận nước trường tồn: Thơ Thiền cổ điển Việt Nam trong bối cảnh đương đại”. Sự kiện nhằm giới thiệu dòng thơ Thiền từ thời Lý – Trần đến công chúng đương đại, đồng thời thúc đẩy nghiên cứu học thuật và sáng tạo văn hóa trong cộng đồng.

Hội thảo cũng là hoạt động ý nghĩa chào mừng các cột mốc trọng đại:

- **80 năm ngày thành lập nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa (1945–2025).**
- **50 năm ngày thống nhất đất nước (1975–2025).**
- **30 năm bình thường hóa quan hệ ngoại giao Việt – Mỹ (1995–2025).**

-
- Thời gian: **Thứ năm, 15/5/2025**
 - Chủ đề: **“Thiền đương đại cùng thưởng trà & âm nhạc”**
 - Nguyên tố / Trị liệu: **Gió – Luân xa 5**

Ý tưởng chính: Không gian đương đại, năng động và sáng tạo. Kết nối cộng đồng trí thức trẻ qua thiền trà, âm nhạc nuôi dưỡng và Sound Bath.



LẦN 5 – QUÝ 3/2025

- Thời gian: **29/8/2025** – Nhân ngày Quốc tế Hòa bình.
- Chủ đề: **"Tâm bình thế giới bình"**
- Nguyên tố / Trị liệu: **Nước – Luân xa 2**

Ý tưởng chính: Một retreat nhẹ nhàng giữa thiên nhiên, âm nhạc nuôi dưỡng, thiền hành, và thanh lọc cảm xúc và ăn chay.



LẦN 6 – QUÝ 4/2025

- Thời gian: **Quý 4/2025** – Ngày Sức khỏe Tâm thần Thế giới
- Chủ đề: **" Vô thường"**
- Nguyên tố / Trị liệu: **Lửa – Luân xa 3**

Ý tưởng chính: Âm nhạc nuôi dưỡng kết hợp với thiền hoa Ikebana – từ tàn phai đến tái sinh. Sâu lắng – phản ánh hành trình nội tâm.

LẦN 7 – QUÝ 1/2026

- Thời gian: **Quý 1/2026 – Ngày Quốc tế Hạnh phúc**
- Chủ đề: **"Tái sinh"**
- Nguyên tố / Trị liệu: **Không gian – Luân xa 7**

Ý tưởng chính: Một buổi âm nhạc thiền, ngắm hoa, nắng và năng lượng tươi mới. Hướng đến sự buông xả, kết nối với vũ trụ – an trú và mở lòng đón nhận.



LẦN 8 – QUÝ 2/2026

- Thời gian: **Quý 2/2026 – Nhân ngày của Mẹ**
- Chủ đề: **Tình mẹ & sự nuôi dưỡng – trở về cội nguồn yêu thương**
- Nguyên tố / Trị liệu: **Đất – Luân xa 1**

Ý tưởng chính: Một không gian ấm áp, bền chắc như vòng tay mẹ. Khai mở cảm xúc nuôi dưỡng qua thiền trà âm nhạc dân gian và thiền ca. Hướng đến sự ổn định nội tâm, kết nối với tình mẹ cha và Đất Mẹ – đại địa.



AN MINDFUL MUSIC

Lắng nghe để trở về!



THÔNG TIN LIÊN HỆ

Anh **VŨ THANH HẢI**

Email: cskh@anspace.org | Hotline: **0938 703 683** | www.anspace.org

Hãy cùng chúng tôi lan tỏa sự an lành qua từng giai điệu.