



LỚP YOGA FLOW

07:00 - 07:45

Sự kết hợp các bài tập Yoga (Flow) của TIA sẽ bao gồm các động tác thuộc trường phái hatha/vinyasa yoga để thúc đẩy và kết nối năng lượng, phương thức hoàn hảo để khơi nguồn sáng tạo. Trong khi đó, cơ thể bạn sẽ được hướng dẫn để chuyển động một cách tập trung, rèn luyện sức mạnh và độ dẻo dai



LỚP ĐIỀU TIẾT HƠI THỞ

09:30 - 10:30

Những kỹ năng điều tiết hơi thở hữu ích sẽ hướng dẫn bạn cách thức làm chậm nhịp tim để đưa cơ thể trở về trạng thái cân bằng. Cùng với các bài tập điều tiết hơi thở, phương pháp luyện tập cốt lõi này giúp làm lắng dịu những suy nghĩ phiền não để có thể hoàn toàn tập trung lắng nghe tiếng nói từ trái tim mình



BUỔI TRẢI NGHIỆM SÁNG TẠO VỚI TRÀ TIA

15:30 - 17:00

Tham gia buổi trải nghiệm quý khách sẽ được hướng dẫn những hoạt động sáng tạo như ghép tranh, vẽ, tô màu để khám phá và kết nối với bức tranh tâm hồn, tìm thấy sự biểu đạt chân thật nhất của bản thân



LỚP THÁI CỰC QUYỀN

17:30 - 18:00

Hoạt động nhẹ nhàng này rất dễ dàng để thực hành, do vậy bạn hoàn toàn có thể luyện tập sau khi trở về nhà. Bài tập dựa trên phương thức Shibashi và Qigong bao gồm 18 động tác đơn giản lặp đi lặp lại nhuần nhuyễn, kết hợp với điều tiết hơi thở tạo nên sự thư thái hiệu quả