

## CÁC HOẠT ĐỘNG SỐNG KHỎE

Các hoạt động sống khỏe miễn phí trong chương trình kỳ nghỉ tinh dưỡng sẽ giúp bạn hướng tới lối sống lành mạnh và kết nối sự sáng tạo. Mỗi lớp học đều được thiết kế để phù hợp với kỳ nghỉ của bạn và sẽ được tổ chức hằng ngày dựa trên từng giá trị cốt lõi khác nhau.

### LỚP HỌC YOGA

**07:00 - 07:45**

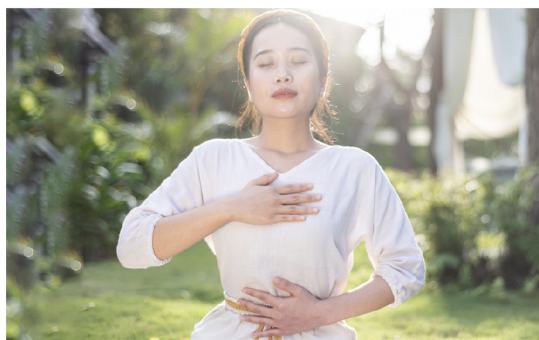
Sự kết hợp các bài tập Yoga (Flow) của TIA sẽ bao gồm các động tác thuộc trường phái hatha/ vinyasa yoga để thúc đẩy và kết nối năng lượng, phương thức hoàn hảo để khơi nguồn sáng tạo. Trong khi đó, cơ thể bạn sẽ được hướng dẫn để chuyển động một cách tập trung, rèn luyện sức mạnh và độ dẻo dai.



### LỚP HỌC ĐIỀU TIẾT HƠI THỞ

**09:30 - 10:15**

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.



### LỚP HỌC SÁNG TẠO

**14:30 - 15:30**

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 HỌC TAI CHI

**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 hoạt động tác đơn giản lặp đi lặp lại nhuần nhuyễn, kết hợp với điều tiết hơi thở tạo nên sự thư thái hiệu quả.

