

# HOẠT ĐỘNG SỐNG KHỎE

Các hoạt động sống khỏe được tổ chức miễn phí hàng ngày, nhằm tăng cường sức khỏe và gợi mở sự sáng tạo.  
Vui lòng đặt chỗ ít nhất trước 1 tiếng



	<b>VINYASA YOGA FLOW</b> <b>07:00 - 08:00</b> Loại hình yoga năng động & linh hoạt, nhấn mạnh sự chuyển đổi liền mạch giữa các tư thế đồng bộ với hơi thở, phát huy sức mạnh, sự linh hoạt & chánh niệm	<b>BREATHWORK MASTER CLASS</b> <b>9:30 - 10:30</b> Thực hành các kỹ thuật thở tập trung vào trái tim để làm chậm lại, khôi phục sự cân bằng & tỉnh tâm, cho phép trái tim chỉ đường dẫn lối	<b>HIIT POWER WORKOUT</b> <b>11:00 - 11:30</b> Luyện tập cường độ cao ngắt quãng (HIIT) xen kẽ giữa các đợt tập luyện cường độ cao ngắn & thời gian nghỉ ngơi cường độ cao ngắn, tối đa hóa lượng calo đốt cháy & sức bền theo cách tiết kiệm thời gian	<b>CREATIVE WORKSHOP</b> <b>14:30 - 15:30</b> Tham gia các hoạt động sáng tạo như cắt dán, vẽ & hội họa nhằm khám phá cảnh quan bên trong của bạn & thể hiện bản thân một cách chân thực	<b>GENTLE HATHA YOGA</b> <b>18:00 - 19:00</b> Thực hành với nhịp độ chậm & chánh niệm, nhấn mạnh vào các tư thế, giãn cơ, linh hoạt, kiểm soát hơi thở, giúp mọi cấp độ dễ tiếp cận tập luyện hơn
<b>LỢI ÍCH</b>	Cải thiện sức khỏe tim mạch, nâng cao năng lượng, giảm căng thẳng, tăng tính linh hoạt & sức mạnh	Giảm căng thẳng & lo lắng, cải thiện sự minh mẫn, giải phóng cảm xúc, tăng mức năng lượng	Cải thiện sức khỏe tim mạch, tăng cường trao đổi chất, cải thiện cơ bắp & sức mạnh, giảm mỡ & cải thiện độ nhạy insulin	Tăng cường khả năng sáng tạo, thúc đẩy khả năng thể hiện bản thân, mang đến liệu pháp thư giãn, giảm bớt căng thẳng & lo lắng	Cải thiện tính linh hoạt, tăng cường sức mạnh, giảm căng thẳng & lo lắng, điều chỉnh định tuyến & tư thế
<b>CƯỜNG ĐỘ</b>	 		  		
<b>Thứ hai</b>	Hip Opening	Cultivate Coherence	Three-Round Dual Circuit	Self-Symbol Carving	Gentle Twisting
<b>Thứ ba</b>	Core & Hand strength	Lock In With Gratitude	Interval Burst Training	Intentions Collage	Shoulder & Uper Back Ease
<b>Thứ tư</b>	Twisting	Radiate with Sending It Out	Double Circuit Repeat	Self-Care Box	Flexibility
<b>Thứ năm</b>	Balance & Standing	Calm with Box Breathing	Three-Round Dual Circuit	Past & Future Hands	Hips & Lower Back Comfort
<b>Thứ sáu</b>	Flexibility & Mobility	Revitalize with Alkaline Breathing	Interval Burst Training	In-Out Reflection Mask	Gentle Core Strength & Balance
<b>Thứ bảy</b>	Shoulder & Hand Strength	Energize with Fire Breathing	Three-Round Dual Circuit	Tree of Life	Heart & Chest Expansion
<b>Chủ nhật</b>	Spine Health	Flow with Sufi Breathing	Double Circuit Repeat	Inner Landscape	Legs & Hips Unwind

Mỗi hoạt động đều có thể được đặt riêng Một kèm Một (với phụ phí đi kèm)  
Vui lòng liên hệ với Bộ phận lễ tân Trung tâm sống khỏe theo số nội bộ 815 để biết thêm thông tin chi tiết