

WELL with TIA

Kết nối giữa tâm trí và cơ thể cùng TIA không chỉ là từng buổi tập, từng nhịp thở hay tư thế yoga, mà còn là hành trình nâng tầm lối sống khỏe, cân bằng và đầy cảm hứng hơn mỗi ngày. Dù bạn mới bắt đầu hay đang trên hành trình hoàn thiện bản thân, hãy hít một hơi thật sâu, lắng nghe cơ thể, chuyển động thật nhẹ, và kiên trì cùng TIA.

QUÉT MÃ QR THAM GIA
KÊNH CỦA CHÚNG TÔI



& TIẾP TỤC CÁC BÀI TẬP TẠI NHÀ



VINYASA YOGA FLOW 07:00 - 08:00

Loại hình yoga năng động & linh hoạt, nhấn mạnh sự chuyển đổi liên mạch giữa các tư thế đồng bộ với hơi thở, phát huy sức mạnh, sự linh hoạt & chánh niệm



BREATHWORK MASTER CLASS 9:30 - 10:30

Thực hành các kỹ thuật thở tập trung vào trái tim để làm chậm lại, khôi phục sự cân bằng & tĩnh tâm, cho phép trái tim chỉ đường dẫn lối



HIIT POWER WORKOUT 11:00 - 11:30

Luyện tập cường độ cao ngắt quãng (HIIT) xen kẽ giữa các đợt tập luyện cường độ cao ngắn & thời gian nghỉ ngơi ngắn, tối đa hóa lượng calo đốt cháy & sức bền theo cách tiết kiệm thời gian



CREATIVE WORKSHOP 14:30 - 15:30

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



GENTLE HATHA YOGA 18:00 - 19:00

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



LỢI ÍCH

Cải thiện sức khỏe tim mạch, nâng cao năng lượng, giảm căng thẳng, tăng tính linh hoạt & sức mạnh

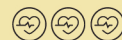
Giảm căng thẳng & lo lắng, cải thiện sự minh mẫn, giải phóng cảm xúc, tăng mức năng lượng

Cải thiện sức khỏe tim mạch & độ nhạy insulin, tăng cường trao đổi chất, sức mạnh cơ bắp & giảm mỡ

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

CƯỜNG ĐỘ



Thứ hai

Hip Opening

Cultivate Coherence

Three-Round Dual Circuit

Self-Symbol Carving

Gentle Twisting

Thứ ba

Core & Hand strength

Lock In With Gratitude

Interval Burst Training

Intentions Collage

Shoulder & Upper Back Ease

Thứ tư

Twisting

Radiate with Sending It Out

Double Circuit Repeat

Self-Care Box

Flexibility

Thứ năm

Balance & Standing

Calm with Box Breathing

Three-Round Dual Circuit

Past & Future Hands

Hips & Lower Back Comfort

Thứ sáu

Flexibility & Mobility

Revitalize with Alkaline Breathing

Interval Burst Training

In-Out Reflection Mask

Gentle Core Strength & Balance

Thứ bảy

Shoulder & Hand Strength

Energize with Fire Breathing

Three-Round Dual Circuit

Tree of Life

Heart & Chest Expansion

Chủ nhật

Spine Health

Flow with Sufi Breathing

Double Circuit Repeat

Inner Landscape

Legs & Hips Unwind

Quý khách vui lòng đặt lịch trước (đặt trước ít nhất 1 giờ).

Mỗi hoạt động sống khỏe có thể được sắp xếp thành buổi riêng một - một với phụ phí đi kèm.

Để được hỗ trợ thêm thông tin, xin vui lòng liên hệ quầy lễ tân trung tâm sống khỏe ext. 815