

WELL with TIA

TIA를 통해 심신의 연결이 지닌 진정한 힘을 경험해보십시오.
저희는 고객님의게서 보다 강인하고, 균형 잡히며, 내면의 동기를 찾으실 수 있도록 다양한 운동 프로그램, 요가 수련, 그리고 호흡법을 제공합니다.

QR 코드를 스캔하여

& 집에서 연습을 계속하세요.



	VINYASA YOGA FLOW 07:00 - 08:00 호흡과 동기화된 자세 간의 원활한 전환을 강조하는 역동적이고 유동적인 스타일의 요가로, 힘, 유연성, 그리고 마음 챙김을 촉진합니다	BREATHWORK MASTER CLASS 9:30 - 10:30 심장 중심의 강력한 호흡 기법을 하여 속도를 늦추고, 균형을 회복하며 마음이 길을 이끌도록 합니다	HIIT POWER WORKOUT 11:00 - 11:30 고강도 인터벌 운동 (HIIT) 은 짧은 시간 동안의 고강도 운동과 짧은 휴식 기간을 번갈아 가며 수행하여, 시간 효율적으로 칼로리 소모와 지구력을 최대화합니다	CREATIVE WORKSHOP 14:30 - 15:30 콜라주, 드로잉, 페인팅 등과 같은 가이드된 창의적 활동에 참여하여 자신의 내면 풍경을 탐구하고 진정성 있게 자신을 표현하세요	GENTLE HATHA YOGA 18:00 - 19:00 느린 속도와 마음챙김을 강조하는 연습으로, 자세, 스트레칭, 유연성, 호흡 조절에 중점을 두어 모든 수준에서 접근 가능하고 진정 효과를 줍니다
혜택	심혈관 건강 개선, 에너지 수준 증가, 스트레스 감소, 힘과 유연성 향상	스트레스와 불안 감소, 정신 건강 개선, 감정 해방, 에너지 수준 증가	심혈관 건강과 인슐린 민감성 개선, 신진대사 증가, 근력 향상 및 지방 감소	창의력 향상, 자기 표현 촉진, 치유적인 휴식 제공, 스트레스 및 불안 완화	유연성 향상, 힘 향상, 스트레스 및 불안 완화, 더 나은 자세와 정렬
강도					
월요일	Hip Opening	Cultivate Coherence	Three-Round Dual Circuit	Self-Symbol Carving	Gentle Twisting
화요일	Core & Hand strength	Lock In With Gratitude	Interval Burst Training	Intentions Collage	Shoulder & Upper Back Ease
수요일	Twisting	Radiate with Sending It Out	Double Circuit Repeat	Self-Care Box	Flexibility
목요일	Balance & Standing	Calm with Box Breathing	Three-Round Dual Circuit	Past & Future Hands	Hips & Lower Back Comfort
금요일	Flexibility & Mobility	Revitalize with Alkaline Breathing	Interval Burst Training	In-Out Reflection Mask	Gentle Core Strength & Balance
토요일	Shoulder & Hand Strength	Energize with Fire Breathing	Three-Round Dual Circuit	Tree of Life	Heart & Chest Expansion
일요일	Spine Health	Flow with Sufi Breathing	Double Circuit Repeat	Inner Landscape	Legs & Hips Unwind

사전 예약이 필요합니다 (이용 1시간 전까지 예약해 주시기 바랍니다).
모든 웰니스 프로그램은 추가 요금으로 1:1 프라이빗 세션으로 예약하실 수 있습니다.
자세한 내용은 웰니스 리셉션(내선 번호 815번)으로 문의해 주시기 바랍니다.