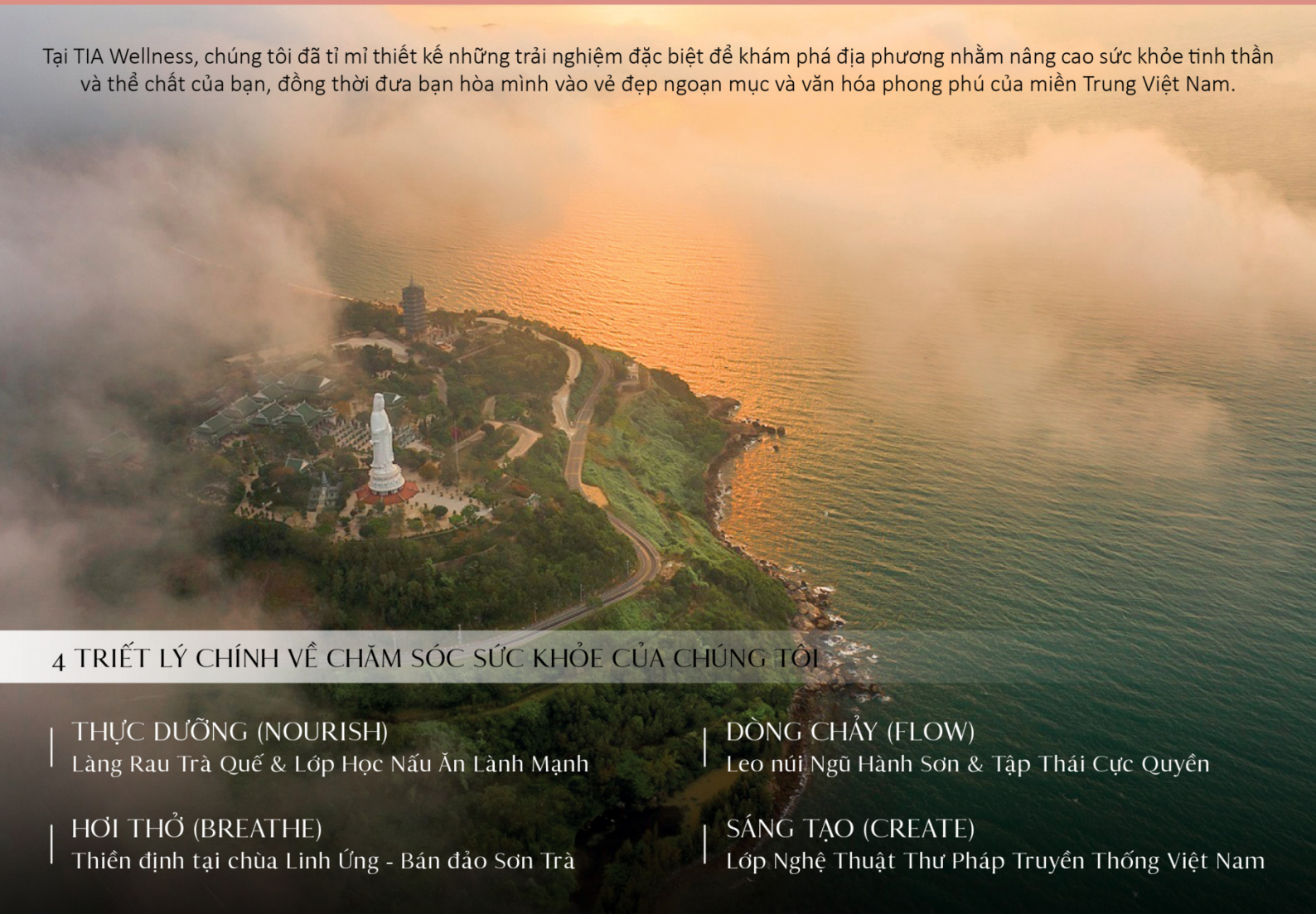
Tại TIA Wellness, chúng tôi đã tỉ mỉ thiết kế những trải nghiệm đặc biệt để khám phá địa phương nhằm nâng cao sức khỏe tinh thần và thể chất của bạn, đồng thời đưa bạn hòa mình vào vẻ đẹp ngoạn mục và văn hóa phong phú của miền Trung Việt Nam.



4 TRIẾT LÝ CHÍNH VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA CHÚNG TÔI

THỰC DƯỠNG (NOURISH)
Làng Rau Trà Quế & Lớp Học Nấu Ăn Lành Mạnh

DÒNG CHẢY (FLOW)
Leo núi Ngũ Hành Sơn & Tập Thái Cực Quyền

HƠI THỞ (BREATHE)
Thiền định tại chùa Linh Ứng - Bán đảo Sơn Trà

SÁNG TẠO (CREATE)
Lớp Nghệ Thuật Thư Pháp Truyền Thống Việt Nam

THỰC DƯỠNG

LÀNG RAU TRÀ QUẾ & LỚP HỌC NẤU ĂN LÀNH MẠNH

Hãy chuẩn bị cho một hành trình khó quên đến với trái tim của nền nông nghiệp Việt Nam và thế giới kỳ diệu của các loại rau thơm & gia vị bản địa.

THỜI GIAN

10:30 sáng – 2:00 chiều

GIÁ

1,700,000 VND ++ mỗi khách

Một góc nhìn vào nông nghiệp truyền thống

Khám phá những kỹ thuật canh tác lâu đời được truyền qua nhiều thế hệ, nơi người nông dân chăm sóc ruộng vườn với tất cả tình yêu thương. Trải nghiệm nghệ thuật canh tác hữu cơ – sự hòa quyện hài hòa giữa con người và thiên nhiên.

Khám phá sự phong phú của rau thơm & gia vị Việt Nam

Trải nghiệm "từ nông trại đến bàn ăn" đang chờ đón bạn! Với sự hướng dẫn từ người dân địa phương thân thiện, bạn sẽ được tự tay chọn lựa những nguyên liệu tươi ngon nhất – hoàn toàn từ thiên nhiên.

Trải nghiệm ẩm thực từ vườn đến bàn

Với những nguyên liệu do chính bạn lựa chọn, hãy khám phá nghệ thuật chế biến các món ăn truyền thống như gỏi cuốn và bánh xèo đậm đà hương vị Việt.

DÒNG CHẢY

LEO NÚI NGŨ HÀNH SƠN & THÁI CỰC QUYỀN

Hãy bắt đầu một hành trình đánh thức tâm hồn, giúp bạn thư giãn các giác quan và cảm thấy tràn đầy năng lượng, sảng khoái tinh thần.

THỜI GIAN

6:30 sáng – 8:30 sáng *(tùy theo mùa)*

GIÁ

1,700,000 VND ++ mỗi khách

Chinh phục 200 bậc thang

Hãy cảm nhận tinh thần phiêu lưu khi bạn leo lên 200 bậc dẫn đến đỉnh Ngũ Hành Sơn. Mỗi bước chân là một trải nghiệm thú vị, không chỉ giúp bạn khám phá kỳ quan thiên nhiên, mà còn cải thiện tuần hoàn máu và lưu thông oxy trong cơ thể.

Tìm đến sự tĩnh lặng qua thái cực quyền

Tìm lại sự cân bằng bên trong bạn thông qua nghệ thuật Thái Cực cổ truyền. Dưới sự hướng dẫn của bậc thầy Thái Cực, bạn sẽ trải nghiệm các động tác uyển chuyển nhẹ nhàng giúp cơ thể và tinh thần hài hòa, mang lại cảm giác thư giãn và tươi mới.

Khám phá các ngôi chùa & hang động bí ẩn

Bước vào thế giới tâm linh đầy huyền bí khi bạn khám phá những hang động và ngôi chùa linh thiêng nằm ẩn mình trong lòng Ngũ Hành Sơn.

HƠI THỞ

THIỀN ĐỊNH TẠI CHÙA LINH ỨNG BÁN ĐẢO SƠN TRÀ

Thiền định trong không gian thanh tịnh và linh thiêng.
Ẩn mình trong vòng tay thiên nhiên của bán đảo Sơn Trà, điểm đến thiêng liêng này mời gọi bạn đến với trải nghiệm thiền đầy biến chuyển – độc nhất vô nhị.

THỜI GIAN

6:30 sáng – 8:30 sáng *(tùy theo mùa)*

GIÁ

1,700,000 VND ++ mỗi khách

Hòa mình vào thiên nhiên

Khi bước vào những khu vườn tĩnh lặng, bạn sẽ cảm nhận được làn không khí trong lành, mát lạnh và sự ve vuốt nhẹ nhàng của thiên nhiên xung quanh.

Tìm lại bình yên nội tâm

Hãy chọn cho mình một vị trí yên tĩnh để hít thở sâu, làm sạch tâm trí và thiền định trong sự hòa hợp với thiên nhiên. Dưới năng lượng tâm linh của bán đảo Sơn Trà, bạn sẽ cảm nhận sự thanh lọc tâm hồn và tái tạo năng lượng sống.

Khám phá chùa & tượng phật

Lạc bước vào thế giới của những ngôi chùa và tượng Phật đầy huyền bí, mỗi nơi là một câu chuyện riêng đầy cảm hứng. Chiêm ngưỡng vẻ đẹp hoang sơ và toàn cảnh ngoạn mục của thành phố Đà Nẵng – nơi khiến bạn không khỏi trầm trồ và ngưỡng mộ.

SÁNG TẠO

NGHỆ THUẬT THƯ PHÁP TRUYỀN THỐNG VIỆT NAM TẠI HỘI AN

Chào mừng bạn đến với thế giới huyền diệu của Hội An.
Hãy đắm mình trong vẻ đẹp và sự tinh tế của bộ môn nghệ thuật cổ truyền dưới sự hướng dẫn của thầy Dõng – bậc thầy thư pháp.

THỜI GIAN

1:00 chiều – 4:30 chiều

GIÁ

1,700,000 VND ++ mỗi khách - Tham gia lớp học

Hành trình về quá khứ

Ngược dòng thời gian khi thầy Dõng chia sẻ về di sản phong phú và ý nghĩa sâu sắc của thư pháp. Cùng khám phá thế giới đầy mê hoặc tại Bảo tàng Hội An.

Vẻ đẹp nghệ thuật thanh tao

Khi khám phá những bí ẩn của thư pháp, bạn sẽ cảm nhận được sức hút từ từng nét bút mềm mại và những ký tự tinh tế. Hãy để mình bị cuốn hút bởi sự thanh lịch nghệ thuật đã làm say mê biết bao thi sĩ, học giả và nghệ nhân qua nhiều thế hệ.

Tác phẩm thư pháp để lưu giữ

Hãy mang về tác phẩm thư pháp cá nhân của chính bạn như một món quà lưu niệm. Một kiệt tác độc đáo, sẽ mãi nhắc nhớ bạn về cuộc gặp gỡ đáng nhớ với di sản văn hóa Việt Nam.