

Well with TIA

呼吸・動作・回復・つながり

提供内容

 <p>01 VINYASA YOGA FLOW 07:00 - 08:00 ●●○</p>	 <p>02 BREATHWORK 09:30 - 10:15 ●●○</p>	 <p>03 HIIT POWER WORKOUT 11:00 - 11:30 ●●●</p>	 <p>04 CREATIVE WORKSHOP 14:30 - 15:30 ●●○</p>	 <p>05 GENTLE HATHA YOGA 18:00 - 19:00 ●●○</p>
--	--	---	---	---

●●○ 低 ●●● 中 ●●● 高

ウィークリープログラム

曜日	VINYASA YOGA FLOW	BREATHWORK	HIIT POWER WORKOUT	CREATIVE WORKSHOP	GENTLE HATHA YOGA
月曜日	Hip Opening	Foundation of Breath	Triple Round Dual Circuit	Self-Symbol Carving	Twisting
火曜日	Core Strength	Balance & Flow	Burst Interval Training	Intentions Collage	Shoulder & Upper Back Ease
水曜日	Twisting	Expansion & Connection	Double Circuit Challenge	Self-Care Box	Flexibility & Mobility
木曜日	Balance & Standing	Calm & Cool	Dynamic Strength Flow	Past & Future Hands	Hip & Lower Back Comfort
金曜日	Flexibility & Mobility	Vibration & Gratitude	Core Power Builder	In-Out Reflection Mask	Core Stability & Balance
土曜日	Upper Body Strength	Release & Awaken	Strength & Stamina	Tree of Life	Heart & Chest Expansion
日曜日	Spinal Health	Restore & Reset	Full-Body Split Circuit	Inner Landscape	Legs & Hips Unwind


期待できる効果

VINYASA YOGA	BREATHWORK	HIIT	CREATIVE WORKSHOP	GENTLE HATHA
心血管の健康・エネルギーレベルの向上・ストレス軽減・筋力と柔軟性の向上	ストレスと不安の軽減・思考のクリアさ・感情の解放・エネルギー向上	心血管の健康・代謝の向上・筋力アップ・脂肪燃焼	創造性・自己表現・セラピー的リラクゼーション・ストレスと不安の緩和	柔軟性・筋力・ストレスと不安の緩和・姿勢とアライメントの改善

特定日のイブニングプログラム

Social Wellness Activities

リチュアル・リフレクション・つながり (水・金・日曜日)

 <p>水曜日 音と静寂 共有を生み出すリチュアル 17:00 シンギングボウルやチャイムの音色に包まれながら、神経系をゆるめ、心を落ち着かせ、マインドフルな状態へ導く穏やかなサウンドヒーリング体験です。 ●●○</p>	 <p>金曜日 手放してそして満たす ファイアセレモニー 18:00 火を囲みながら、不要なものを手放し、新たな意図を迎え入れる象徴的なイブニングリチュアル。今の自分に必要のないものを解き放ち、再生を受け入れる時間です。 ●●○</p>	 <p>日曜日 未来の自分への手紙 意図を整え、静かに振り返るリチュアル 17:00 ウェルネスガーデンの静かな空間で、心と向き合いながら綴る内省のひとつ。手紙は封をされ、滞在後 5~10 日ほどであなたのもとへ届けられます。 ●●○</p>
--	--	--



QRコードをスキャンして



自宅で練習を続けましょう。

事前にご予約をお願いいたします
詳細については、ウェルネスセンター受付 (内線815)
までお問い合わせください。

TIA WELLNESS RESORT
109 Vo Nguyen Giap Street, Ngu Hanh Son Ward, Da Nang, Vietnam

Vinyasa Yoga Flow - 前日の午後8時までにご予約ください。
その他のアクティビティ 1時間前までのご連絡をお願いします。
各アクティビティは、追加料金にてプライベートのマンツーマンセッションとしてもご予約いただけます。
ウェルネスプログラムの詳細は、tiawellnessresort.com
にてご覧いただけます。