

# Well with TIA

호흡 · 움직임 · 회복 · 연결

## 프로그램 안내

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

●●○ 낮음 ●●● 중간 ●●● 높음

## 주간 프로그램

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


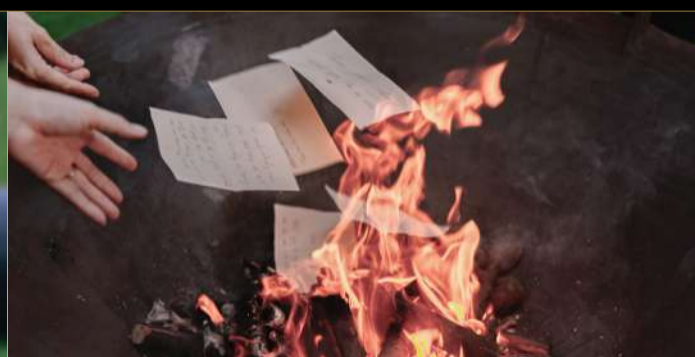

## 혜택

VINYASA YOGA	BREATHWORK	HIIT	CREATIVE WORKSHOP	GENTLE HATHA
심혈관 건강 증진, 에너지 향상, 스트레스 완화, 근력 및 유연성 강화	스트레스 및 불안 감소, 정신적 명료성 향상, 감정 해소, 에너지 증진	심혈관 건강 증진, 신진대사 활성화, 근력 강화 및 체지방 감소	창의력 향상, 자기 표현 증진, 심리적 이완, 스트레스 및 불안 완화	유연성 및 근력 향상, 스트레스 및 불안 완화, 자세 및 정렬 개선

## 선별된 저녁 프로그램

# Social Wellness Activities

의식 · 성찰 · 연결 — 수요일, 금요일 & 일요일

		
<b>수요일</b> <b>소리와 고요함</b> 집단 공명 의식 17:00 싱잉볼, 차임, 심벌즈를 활용한 차분한 사운드 힐링 프로그램으로 신경계 이완을 돕고, 감정 안정 및 마음챙김을 촉진합니다. ●●○	<b>금요일</b> <b>내려놓음과 새로움</b> 불의 의식 18:00 불을 중심으로 진행되는 상징적인 저녁 의식으로, 더 이상 필요하지 않은 것을 내려놓고 새로운 시작을 맞이합니다. ●●○	<b>일요일</b> <b>미래의 나에게 보내는 편지</b> 의향 & 성찰 의식 17:00 웰니스 가든에서 진행되는 고요하고 사색적인 글쓰기 경험입니다. 작성한 편지는 봉인되어 출발 후 5~10일 이내에 우편으로 발송됩니다. ●●○



QR 코드를 스캔하여



집에서도 수련을 이어가세요.

사전 예약이 필요합니다  
자세한 정보는 웰니스 리셉션(내선 815)  
으로 문의해 주시기 바랍니다.

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

Vinyasa Yoga Flow는 참여 전날 오후 8시까지 예약해 주시기 바랍니다.  
기타 프로그램은 최소 1시간 전 예약을 권장합니다.  
각 프로그램은 1:1 프라이빗 세션으로도 예약 가능하며 추가 요금이 적용됩니다.  
자세한 내용은 tiawellnessresort.com 에서 확인해 주세요.