

Well with TIA

HÍT THỞ · VẬN ĐỘNG · TÁI TẠO · KẾT NỐI

CÁC HOẠT ĐỘNG SỐNG KHỎE

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

●○○ NHẸ ●●○ TRUNG BÌNH ●●● CAO

CHƯƠNG TRÌNH HÀNG NGÀY

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

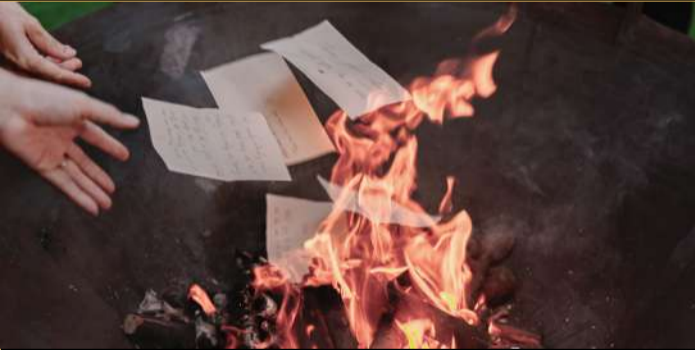
LỢI ÍCH

VINYASA YOGA Cải thiện sức khỏe tim mạch, nâng cao năng lượng, giảm căng thẳng, tăng sức mạnh & độ linh hoạt	BREATHWORK Giảm căng thẳng & lo âu, tăng sự minh mẫn, giải phóng cảm xúc, gia tăng năng lượng	HIIT Cải thiện sức khỏe tim mạch, thúc đẩy trao đổi chất, tăng sức mạnh cơ bắp & hỗ trợ giảm mỡ	CREATIVE WORKSHOP Khơi nguồn sáng tạo, thể hiện bản thân, giúp thư giãn tâm trí, giảm căng thẳng & lo âu	GENTLE HATHA Tăng độ linh hoạt & sức mạnh, giảm căng thẳng & lo âu, cải thiện tư thế & sự cân bằng cơ thể
--	---	---	--	---

MỘT SỐ BUỔI TỐI TRONG TUẦN

Social Wellness Activities

Nghi thức · Chiêm nghiệm · Kết nối - Thứ tư, Thứ sáu & Chủ nhật

 <p>THỨ TƯ Âm Thanh & Tĩnh Lặng <i>Cộng hưởng âm thanh</i> 17:00</p> <p>Trải nghiệm trị liệu âm thanh nhẹ nhàng với chuông xoay, chuông gió & chũm chọe, giúp thư giãn tâm trí, ổn định cảm xúc & nâng cao chánh niệm. ●○○</p>	 <p>THỨ SÁU Buông Bỏ & Tái Tạo <i>Nghi thức Lửa</i> 18:00</p> <p>Một nghi thức buổi tối mang tính biểu tượng bên ánh lửa — buông bỏ những điều không còn phù hợp và đón nhận sự tái sinh. ●○○</p>	 <p>CHỦ NHẬT Viết Thư Cho Bản Thân Trong Tương Lai <i>Dự định & chiêm nghiệm</i> 17:00</p> <p>Trải nghiệm viết tĩnh lặng, sâu lắng tại Khu vườn Wellness. Lá thư của bạn sẽ được niêm phong và gửi đến bạn từ 5–10 ngày sau khi bạn trả phòng. ●○○</p>
--	---	---



QUÉT MÃ QR THAM GIA
KÊNH CỦA CHÚNG TÔI



& TIẾP TỤC CÁC BÀI TẬP Ở NHÀ

QUÝ KHÁCH VUI LÒNG ĐẶT LỊCH TRƯỚC
Để được hỗ trợ thêm thông tin, xin vui lòng liên hệ
quầy lễ tân trung tâm sống khỏe ext. 815

TIA WELLNESS RESORT

109 Võ Nguyên Giáp, phường Ngũ Hành Sơn, Đà Nẵng, Việt Nam

Vinyasa Yoga Flow — vui lòng đăng ký trước 20:00 của ngày hôm trước.
Các hoạt động khác — khuyến khích đăng ký trước ít nhất 1 giờ.
Mỗi hoạt động đều có thể đặt riêng dưới hình thức 1:1
(áp dụng phụ phí riêng).

Truy cập tiawellnessresort.com để tìm hiểu thêm về các gói nghỉ dưỡng tại TIA.