TIA

特別ウェルネスツアー

TIA Wellnessでは、お客様の心身の健康を高めながら、ベトナム中部の壮大な自然美と豊かな文化に触れていただけるよう、特別なローカル体験を気配りに設計しております。



TIAウェルネスの4つのウェルビーイング哲学

栄養 (NOURISH)
Tra Queの野菜村の見学 & ヘルシークッキングクラス

呼吸 (BREATH)
ソンチャー半島・リンウン寺での瞑想体験

流れ (FLOW)
五行山トレッキング & 太極拳セッション

創造 (CREATE)
ベトナム伝統書道芸術のクラス


栄養

TRA QUEの野菜村の見学 & ヘルシークッキングクラス

ベトナム農業の心に触れる忘れられない旅へ。香り高いハーブと在来調味の魅力あふれる世界へご案内します。

時間

午前10:30 ～ 午後2:00

料金

1名様あたり 1,700,000 VND ++

伝統農業へのまなざし

何世代にもわたって受け継がれてきた農法を体験。地元の農家が愛情を込めて育てる畑で、自然と人との調和を大切にした有機農法の奥深さを学びます。

ベトナムの豊かなハーブと調味を発見

“農園から食卓へ” の体験がここに。親切な地元ガイドの案内で、自然の恵みにあふれる新鮮な素材を自分の手で収穫します。

ガーデンからテーブルまで料理体験

自ら選んだ素材を使って、ベトナムの代表的な家庭料理「生春巻き」や「バインセオ」の調理に挑戦。心と身体が喜ぶ、美味しくて健康的な料理をお楽しみください。






流れ





五行山ハイキング & 太極拳セッション

心を目覚めさせ、五感を癒し、エネルギーに満ちた爽快な一日を始めましょう。

時間

午前6:30 ～ 午前8:30（季節により変化あり）

料金

1名様あたり 1,700,000 VND ++

156段の階段に挑戦

五行山の頂上まで続く156段の階段を登る冒険の旅。自然の驚異を体感しながら、一歩一歩ごとに血行と酸素の循環を促進し、身体の内側からリフレッシュしていきます。

太極拳で心の静けさを取り戻す

伝統的な太極拳を通じて、内なるバランスと調和を再発見。熟練のインストラクターの指導のもと、柔らかく滑らかな動きで心と体を整え、深いリラク ゼーションと心地よい爽快感を体験します。

神秘の寺院と洞窟を発見

五行山の内部に静かに佇む、神秘的な寺院や洞窟を訪れましょう。 霊的な空間に身を置く　ことで、深い内省と精神的なつながりを感じられる特別な時間となります。



呼吸

ソンチャー半島・リンウン寺での瞑想体験

静寂で神聖な空間での瞑想体験。
ソンチャー半島の大自然に包まれたこの神聖な場所では、唯一無二の変化に富んだ瞑想体験へとあなたを誘います

時間

午前6:30 ～ 午前8:30（季節により変化あり）

料金

1名様あたり 1,700,000 VND ++

自然と一体になる

静かな庭園に足を踏み入れると、清々しく涼しい空気と、自然のやさしい包み込みを感じることでしょう。

内なる平穏を取り戻す

静かな場所を見つけ、深く呼吸し、心を清め、大自然と調和しながら瞑想してみてください。ソンチャー半島のスピリチュアルなエネルギーのもと、魂が浄化され、生命力が再生されていくのを感じられます。

寺院と仏像を巡る

神秘的な寺院や仏像の世界に足を踏み入れましょう。それぞれの場所には、心を打つストーリーが込められています。ダナン市の手つかずの美しさと壮大なパノラマビューを眺めしながら、思わず息を呑むような感動を味わってください。






創造





ホイアンで伝統的なベトナム書道芸術

ようこそ、ホイアンの神秘的な世界へ。
書道の妙手のゾン（Dõng）先生の指導のもと、古来より受け継がれる芸術の美しさと繊細さに体験しましょう。

時間

午前1:00 ～ 午前4:30

料金

参加する方お一人様 1,700,000 VND ++

過去への旅路

ゾン先生が書道の深い意味と豊富な遺産のを提供するときに時間が戻ります。ホイアン博物館で、その魅惑的な世界を探検してみましょう。

優雅な芸術の美しさ

書道の奥深さに触れる中で、滑らかな筆の動きと繊細な文字が持つ魅力を実感してください。この優雅な芸術は、代々多くの詩人・学者・職人たちを魅了してきました。

自分だけの書作品を記念に

体験の最後には、自らの手で書き上げた書道作品をお持ち帰りいただけます。それは、ベトナム文化との出会いを心に刻む、かけがえのない思い出となることでしょう。

価格は全てベトナムドンで、税金と5%サービス料が加算されます