

## ① Fitness Gym | 피트니스 짐

Stay active at our fully equipped gym featuring modern cardio and strength-training equipment. 최신 유산소 및 근력 장비가 구비된 피트니스 센터에서 활력을 유지하세요.

Daily | 매일 | 06:00 - 21:00

## ② Sauna & Steam Room | 사우나 & 스팀룸

Rejuvenate your body and improve circulation through our relaxing sauna and steam experiences. 편안한 사우나와 스팀으로 피로를 풀고 혈액순환을 촉진하세요.

Tue-Sat | 화-토 | 07:00 - 09:30 & 15:00 - 17:00



For more information or Reservations  
Please visit our Promotions Desk or contact us via WhatsApp & KakaoTalk  
문의 및 예약 안내  
프로모 데스크를 방문하시거나 WhatsApp 및 KakaoTalk으로 문의하세요



WhatsApp



Kakaotalk



# Wellness EXPERIENCES

## 웰니스 체험

A holistic journey to restore balance, harmony, and vitality  
균형과 조화, 활력을 되찾는 전인적인 여정



## SOUND HEALING TREATMENTS

### 사운드 힐링 트리트먼트

Let the gentle resonance of Tibetan singing bowls and the soothing rhythm of sound bring your mind and body into harmony

티베트 싱잉볼의 부드러운 울림과 잔잔한 소리의 리듬이 마음과 몸의 조화를 이룹니다

#### ① Rebalance Your Energy | 에너지 밸런스 회복

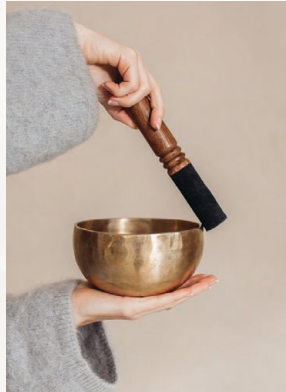
Sound Bath with Tibetan Singing Bowls Therapy  
티베트 싱잉볼 사운드 배스

Tue-Sun | 화-일 | 08:00 - 09:00  
350,000 VND per guest | 1인당 350,000 VND

#### ② Improve Sleep Quality | 숙면 개선

Sound Bath & Aromatherapy | 사운드 배스 & 아로마테라피

Tue-Sat | 화-토 | 18:00 - 19:00  
350,000 VND per guest | 1인당 350,000 VND



## SENSE OF YOGA

### 요가 프로그램

Recenter your body and mind through the ancient discipline of yoga, guided by our Indian Master from the spiritual home of Rishikesh.

요가의 성지 리시케시 출신 인도 마스터와 함께, 고대 요가의 지혜로 몸과 마음의 중심을 되찾으세요.

#### ① Beginners Yoga | 초급 요가

Gentle Yoga  
부드러운 요가

Tue-Sun | 화-일 | 06:30 - 07:30  
200,000 VND per guest | 1인당 200,000 VND

#### ② Power Yoga | 파워 요가

Dynamic Style of Yoga  
다이내믹 요가 스타일

Tue-Sat | 화-토 | 16:30 - 17:30  
200,000 VND per guest | 1인당 200,000 VND



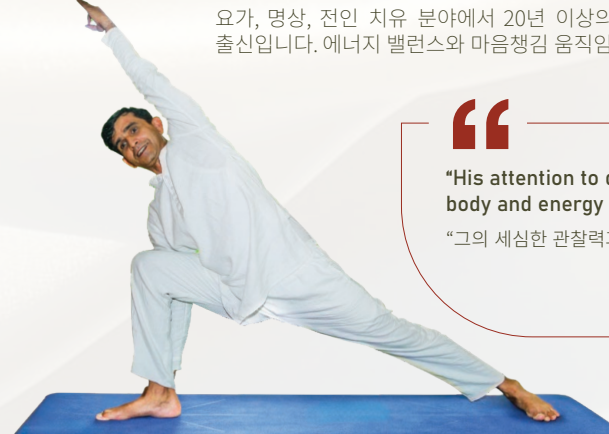
## MEET OUR HEALTH & WELLNESS EXPERT

### 건강 & 웰니스 전문가 소개

#### Umesh Kumar Sharma

With over 20 years of experience in yoga, meditation, and holistic healing, Umesh hails from Rishikesh, India – the birthplace of yoga. His deep understanding of energy balance and mindful movement helps guests reconnect with their inner calm and vitality.

요가, 명상, 전인 치유 분야에서 20년 이상의 경험을 가진 우메시는 요가의 발상지 리시케시 출신입니다. 에너지 밸런스 및 마음챙김 움직임에 대한 깊은 이해로, 고객이 내면의 평온과 활력을 되찾도록 돕습니다.



“

“His attention to detail and understanding of each person's body and energy is unlike anything I've experienced.”

“그의 세심한 관찰력과 개인 맞춤 이해는 정말 특별했습니다.”

– Guest Review | 고객 후기