

## 1 Phòng Gym | Фитнес-зал

Duy trì trạng thái thể lực năng động và khỏe mạnh tại phòng tập hiện đại được trang bị đầy đủ máy tập cardio. Поддерживайте активность в современном тренажёрном зале с оборудованием для кардио и силовых тренировок.

Hàng ngày | Ежедневно | 06:00 – 21:00

## 2 Phòng xông hơi & Sauna | Сауна и парная

Thư giãn và cải thiện tuần hoàn máu với trải nghiệm xông hơi và sauna nhẹ nhàng

Расслабьтесь и улучшите кровообращение с помощью сауны и паровой комнаты.

Thứ Hai – Thứ Bảy | Пн – Сб | 07:00 – 09:30 & 15:00 – 17:00



Để biết thêm thông tin hoặc đặt chỗ  
Vui lòng ghé quầy khuyến mãi hoặc liên hệ qua WhatsApp & Zalo  
Для получения информации или бронирования  
Посетите наш Promo Desk или свяжитесь через WhatsApp и Zalo



WhatsApp



Zalo



# Wellness EXPERIENCES ОПЫТ WELLNESS



Hành Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Toàn Diện  
Khôi phục sự cân bằng, hài hòa và nguồn năng lượng sống trong bạn.  
Гармония, баланс и жизненная энергия — всё в одном целостном путешествии.

## LIỆU TRÌNH TRỊ LIỆU ÂM THANH ЗВУКОВОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Hòa mình trong âm vang dịu nhẹ của chuông Tây Tạng và nhịp điệu êm ái của âm thanh để đưa tâm trí và cơ thể bạn về trạng thái cân bằng. Ngắm nhìn vẻ đẹp của âm thanh để đưa tâm trí và cơ thể bạn về trạng thái cân bằng. Ngắm nhìn vẻ đẹp của âm thanh để đưa tâm trí và cơ thể bạn về trạng thái cân bằng.

### 1 Cân Bằng Năng Lượng | Восстановление энергии

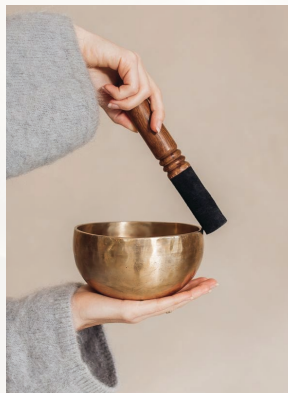
Liệu pháp Tắm Âm Thanh với Chuông Tây Tạng  
Звуковая ванна с тибетскими чашами

Thứ Ba – Chủ Nhật | Вт–Вс | 08:00 – 09:00  
350,000 VND/khách | 350,000 VND за гостя

### 2 Cải Thiện Giấc Ngủ | Улучшение сна

Liệu pháp Tắm Âm Thanh & Hương Liệu  
Звуковая ванна и ароматерапия

Thứ Ba – Thứ Bảy | Вт–Сб | 18:00 – 19:00  
350,000 VND/khách | 350,000 VND за гостя



## TRẢI NGHIỆM YOGA МИР ЙОГИ

Khôi phục sự cân bằng giữa cơ thể và tâm trí qua nghệ thuật cổ xưa của yoga, được hướng dẫn bởi bậc thầy đến từ Rishikesh – quê hương tâm linh của yoga.

Восстановите равновесие тела и разума с нашим мастером из Ришикеша — духовной родины йоги.

### 1 Yoga Cơ Bản Йога для начинающих

Yoga nhẹ nhàng với hướng dẫn của Bậc thầy Ấn Độ  
Мягкая йога с индийским мастером

Thứ Ba – Chủ Nhật | Вт–Вс | 06:30 – 07:30  
200,000 VND/khách | 200,000 VND за гостя

### 2 Power Yoga

Yoga tràn đầy năng lượng do Bậc thầy Ấn Độ hướng dẫn

Динамическая практика с индийским мастером

Thứ Ba – Thứ Bảy | Вт–Сб | 16:30 – 17:30  
200,000 VND/khách | 200,000 VND за гостя



## GẶP GỠ CHUYÊN GIA SỨC KHỎE & THỂ CHẤT НАШ ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ И БЛАГОПОЛУЧИЮ

### Umesh Kumar Sharma

Với hơn 20 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực yoga, thiền định và trị liệu toàn diện, Umesh đến từ Rishikesh, Ấn Độ – cái nôi của yoga. Sự am hiểu sâu sắc về cân bằng năng lượng và chuyển động chánh niệm giúp khách tìm lại sự bình an và sức sống nội tại.

Более 20 лет опыта в области йоги, медитации и холистического исцеления. Родом из Ришикеша, Индия — родины йоги. Его глубокое понимание энергетического баланса помогает гостям восстановить внутреннее спокойствие и жизненные силы.



“Anh ấy thấu hiểu cơ thể và năng lượng của từng người theo cách chưa ai làm được.”

“Его внимание к деталям и индивидуальный подход — это что-то уникальное.”

– Nhận xét từ khách hàng | Отзыв гостя

