

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.

HIỆU 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.

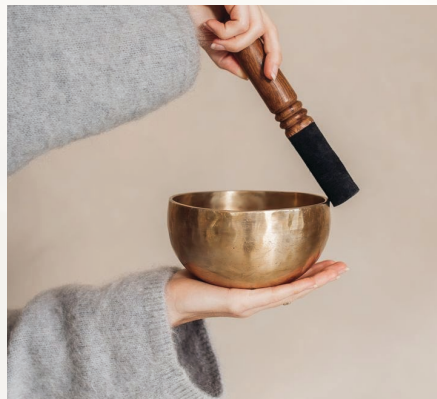
Погрузитесь в мягкое звучание тибетских поющих чаш, чтобы восстановить гармонию разума и тела.



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 | 17:30 – 18:30
350,000 VND/khách | 350,000 VND за гостя

3 Các Bài Trị Liệu Thư Giãn Đặc Trưng Фирменный ретрит

50 phút Trị Liệu Bali
60 phút Tắm Âm Thanh
60 phút Yoga Phục Hồi
50 мин. baliyskogo massazha
60 мин. звуковой ванны
60 мин. йоги

Thứ Ba – Thứ Bảy | Вт–Сб
Giờ theo lựa chọn của khách | По выбору гостя
1,900,000 VND/khách | 1,900,000 VND за гостя



Kakaotalk



Whatsapp

Để biết thêm thông tin, vui lòng nhấp vào đây

Для получения дополнительной информации нажмите здесь:

TRẢI NGHIỆM YOGA МИР ЙОГИ

① Yoga Cơ Bản Йога для начинающих

Yoga nhẹ nhàng

Мягкая йога с индийским мастером

Thứ Ba – Chủ Nhật | 7h–9h | 06:30 – 07:30

200,000 VND/khách | 200,000 VND за гостя

② Aerial Yoga Аэройога

Yoga tràn đầy năng lượng

Динамическая практика с индийским мастером

Thứ Ba – Thứ Bảy | 10h–12h | 16:00 – 17:00

700,000 VND/khách | 700,000 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



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.

Hàng ngày | Ежедневно | 07:00 – 09:30 & 15:00 – 17:00

