

## LỊCH TRÌNH HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC THÂN - TÂM HẰNG NGÀY

GIỜ/NGÀY	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
07:00 – 7:30	<b>Thiền nước</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	<b>Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	<b>Thiền đi bộ</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	<b>Thiền nước</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	<b>Thiền chuông pha lê</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	<b>Thiền đi bộ</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	<b>Thiền chữa lành luân xa</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga
07:00 – 08:45	<b>Leo núi</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	<b>Tour xe đạp</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân		<b>Leo núi</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	<b>Tour xe đạp</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân		
08:00 – 09:00	<b>Yoga</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Yoga</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Yoga</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Yoga</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Yoga</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Yoga</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Yoga</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga
09:30 – 10:00	<b>Tai Chi</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Thực hành thở</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Tập Callanetic</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Thiền chữa lành luân xa</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Tai Chi</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Thực hành thở</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Tập Callanetic</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga
09:30 – 11:30	<b>Khung gỗ đỉnh đá</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 105.000 VNĐ/khách	<b>Gốm tự nặn</b> Tối đa: 4 khách Địa điểm: Làng nghề 45.000 VNĐ/khách	<b>Trang trí nón lá</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 120.000 VNĐ/khách	<b>Trang trí mặt tre</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 85.000 VNĐ/khách	<b>Khung gỗ đỉnh đá</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 105.000 VNĐ/khách	<b>Gốm tự nặn</b> Tối đa: 4 khách Địa điểm: Làng nghề 45.000 VNĐ/khách	<b>Trang trí nón lá</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 120.000 VNĐ/khách
12:00 – 12:30	<b>Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	<b>Thiền chuông pha lê</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	<b>Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	<b>Thiền chuông pha lê</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	<b>Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	<b>Thiền chuông pha lê</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	<b>Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách
13:00 – 13:30	<b>Tập Callanetic</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Thiền rừng</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm: Phòng Spa	<b>Thiền năm yếu tố</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	<b>Thực hành thở</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Tập Callanetic</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	<b>Thiền năm yếu tố</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	<b>Tai Chi</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga
14:00 – 15:00	<b>Làm mặt nạ</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 45.000 VNĐ/khách	<b>Trang trí mặt tre</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 85.000 VNĐ/khách	<b>Gốm tự nặn</b> Tối đa: 4 khách Địa điểm: Làng nghề 45.000 VNĐ/khách	<b>Gốm tự nặn</b> Tối đa: 4 khách Địa điểm: Làng nghề 45.000 VNĐ/khách	<b>Trang trí nón lá</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề Từ 50.000 - 120.000 VNĐ/khách	<b>Trang trí mặt tre</b> Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 85.000 VNĐ/khách	<b>Gốm tự nặn</b> Tối đa: 4 khách Địa điểm: Làng nghề 45.000 VNĐ/khách
15:00 – 16:00	<b>Bình An - Trà &amp; Khí Công</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Bình An - Trà &amp; Khí Công</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Bình An - Trà &amp; Khí Công</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Bình An - Trà &amp; Khí Công</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Bình An - Trà &amp; Khí Công</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Bình An - Trà &amp; Khí Công</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Bình An - Trà &amp; Khí Công</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân
16:30 – 18:00	<b>Tham quan trang trại Alba</b> Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Tham quan trang trại Alba</b> Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Tham quan trang trại Alba</b> Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Tham quan trang trại Alba</b> Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Tham quan trang trại Alba</b> Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Tham quan trang trại Alba</b> Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	<b>Tham quan trang trại Alba</b> Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân
18:00 – 18:45		<b>Yin Yoga</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga		<b>Kundalini Yoga</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga		<b>Yoga phục hồi</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	
20:00 – 20:30		<b>Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách		<b>Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách		<b>Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh</b> Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	