Trở về sự trọn vẹn

CHƯƠNG TRÌNH RETREAT

	DELUXE (28 m²)		PREMIUM DELUXE (35 m²)		BUNGALOW 1 PHÒNG NGỦ (70m² trong + 230m² ngoài với vườn riêng)	
	Single	Double	Single	Double	Single	Double
4 ☀ 3 ☾	23,270,000	37,940,000	24,770,000	39,440,000	26,315,000	41,630,000
5 ☀ 4 ☾	29,480,000	47,960,000	31,480,000	49,960,000	33,540,000	52,880,000
6 ☀ 5 ☾	35,810,000	58,720,000	38,310,000	61,220,000	41,385,000	65,370,000

ĐƠN VỊ TIỀN TỆ: VNĐ ☀ NGÀY ☾ ĐÊM

CÁC DỊCH VỤ BAO GỒM

(Gói Retreat 4 Ngày, 5 Ngày, 6 Ngày)

- Nghỉ dưỡng tại Alba Wellness Valley by Fusion
- Ăn sáng "Ăn sáng mọi lúc mọi nơi"
- Bữa tối "Wholeness Dinner"
- 50 phút spa/khách/đêm
- 30 phút Onsen/khách/đêm
- Tắm khoáng ngoài trời không giới hạn
- Theo dõi sức khỏe mỗi ngày
- Lớp hoạt động wellness miễn phí: yoga, thiền, thở, đạp xe, đi bộ rừng
- 1 lần chơi zipline & highwire/khách/đêm
- 1 chai Alba Skincare tặng kèm
- Minibar miễn phí (1 lần với Deluxe / refill hàng ngày cho Bungalow)
- Giặt ủi miễn phí: 2 món/khách/đêm (Bungalow)
- Xe đưa đón sân bay Huế hoặc trung tâm Huế khứ hồi

4 NGÀY 3 ĐÊM

TÌM VỀ SỰ CÂN BẰNG

Retreat bốn ngày giúp khách nghỉ ngơi, phục hồi và kết nối lại với chính mình qua tư vấn sức khỏe, trị liệu, thiền trong rừng và hành trình âm thanh. Bắt đầu bằng lễ đón tiếp và nghi lễ trà, kết thúc với buổi tổng kết sâu sắc – hành trình ngắn gọn nhưng giàu ý nghĩa, mang lại sự cân bằng và minh mẫn mới.

NGÀY 1
ĐẾN VÀ CHÀO ĐÓN

Hành trình bắt đầu với đón tiếp và Trà Thảo Mộc thư giãn, tiếp đến là Tư Vấn Sức Khỏe, Onsen chữa lành, Trị liệu Wellness Harmony và kết thúc bằng Bữa Tối cùng Thư Giãn Với Bát Âm Thanh Pha Lê.

- 14:00 Đến và chào đón
- 15:00 Trải nghiệm trà thảo mộc
- 15:30 Tư vấn sức khỏe riêng tư
- 16:20 Onsen
- 17:00 Trị liệu Wellness Harmony
- 18:00 Bữa tối lành mạnh
- 20:00 Thiền chuông pha lê

NGÀY 2
ĐÁNH THỨC CÁC GIÁC QUAN

Ngày bắt đầu với Shot sức khỏe, Thiền Đi Bộ và Yoga buổi sáng, tiếp nối bằng bữa ăn chánh niệm, trị liệu và các hoạt động nâng cao sức sống, sự minh mẫn.

- 7:00 Thiền đi bộ
- 8:00 Yoga
- 9:30 Ăn sáng
- 13:00 Trải nghiệm trà thảo mộc
- 14:20 Onsen
- 15:00 Trị liệu Bambo
- 18:00 Bữa tối lành mạnh
- 19:20 Nhật ký & vòng tròn chia sẻ

NGÀY 3
ĐI SÂU VÀO HÀNH TRÌNH

Khách khám phá bản thân qua trải nghiệm trong rừng, nghi lễ spa và hoạt động chuyển hóa, giúp giải tỏa căng thẳng, nuôi dưỡng chánh niệm, phục hồi năng lượng; bữa ăn được chuẩn bị tinh tế hỗ trợ thể chất và cảm xúc.

- 7:00 Buổi thiền nổi
- 8:00 Yoga
- 9:15 Ăn sáng
- 13:20 Onsen
- 14:00 Trị liệu 5 Pillars Body
- 16:30 Thời gian suy ngẫm cá nhân hoặc suối nước nóng
- 18:00 Bữa tối lành mạnh
- 20:00 Nghi lễ lửa

NGÀY 4
KẾT THÚC VÀ TRỞ VỀ

Buổi sáng cuối cùng gồm thiền và suy ngẫm, giúp khách mang năng lượng mới trở về cuộc sống, khép lại retreat với lời chia tay và những công cụ duy trì sự trọn vẹn sau Alba.

- 7:00 Thiền buổi sáng
- 8:00 Ăn sáng
- 9:30 Buổi kết thúc với các công cụ sức khỏe mang về
- 11:00 Trả phòng & khởi hành

5 NGÀY 4 ĐÊM

SỐNG CHẬM & KẾT NỐI

Retreat 5 ngày giúp khách vượt qua thư giãn để đạt đến đổi mới sâu sắc. Mỗi ngày là hành trình đánh thức giác quan qua thiền bình minh, yoga, và các liệu pháp phục hồi năng lượng. Ẩm thực chữa lành cùng nghi lễ chánh niệm nuôi dưỡng sự minh mẫn và sức sống. Trong không gian thiên nhiên Alba, khách tìm lại sự cân bằng và nguồn năng lượng bền vững. Retreat của bạn triển khai như một hành trình chánh niệm, dệt nên từ các hoạt động chữa lành, ẩm thực bổ dưỡng, và khoảnh khắc kết nối sâu sắc với chính mình và thiên nhiên.

NGÀY 1
ĐẾN VÀ CHÀO ĐÓN

Hành trình bắt đầu với đón tiếp và Trà Thảo Mộc thư giãn, tiếp đến là Tư Vấn Sức Khỏe, Onsen chữa lành và Trị liệu Wellness Harmony. Kết thúc ngày với Bữa Tối Trọn Vẹn và Thư Giãn Với Bát Âm Thanh Pha Lê, tái tạo năng lượng và tâm trí.

- 14:00 Đến và chào đón
- 15:00 Trải nghiệm trà thảo mộc
- 15:30 Tư vấn sức khỏe riêng tư
- 16:20 Onsen
- 17:00 Trị liệu Wellness Harmony
- 18:00 Bữa tối lành mạnh
- 20:00 Thiền chuông pha lê

NGÀY 2
ĐÁNH THỨC CÁC GIÁC QUAN

Buổi sáng bắt đầu với Shot Bình Minh, Thiền Đi Bộ và Yoga nền tảng, tiếp nối bằng Bữa Sáng, Trà Thảo Mộc và nghi lễ spa lấy cảm hứng thiên nhiên, giúp nâng cao sự minh mẫn và sức sống.

- 7:00 Thiền đi bộ
- 8:00 Yoga
- 9:30 Ăn sáng
- 13:00 Trải nghiệm trà thảo mộc
- 14:20 Onsen
- 15:00 Trị liệu Bambo
- 18:00 Bữa tối lành mạnh
- 19:20 Nhật ký & vòng tròn chia sẻ

NGÀY 3
DÒNG CHẢY VÀ ĐỔI MỚI

Ngày thứ ba đi sâu vào hành trình chữa lành với yoga, thiền đi bộ, spa và ẩm thực bổ dưỡng, giúp giải tỏa căng thẳng, phục hồi năng lượng và tái tạo cân bằng nội tại.

- 7:00 Buổi thiền nổi
- 8:00 Yoga
- 9:15 Ăn sáng
- 13:20 Onsen
- 14:00 Trị liệu 5 Pillars Body
- 16:30 Thời gian suy ngẫm cá nhân hoặc suối nước nóng
- 18:00 Bữa tối lành mạnh
- 20:00 Nghi lễ lửa

NGÀY 4
ĐI SÂU VÀO HÀNH TRÌNH

Khách tiếp tục hành trình tự khám phá qua trải nghiệm trong rừng, ăn uống chánh niệm và trị liệu toàn diện, giúp buông bỏ năng lượng cũ và khôi phục sự hài hòa, trọn vẹn.

- 7:00 Đi dạo bình minh với sự im lặng chánh niệm
- 8:00 Yoga
- 9:15 Ăn sáng
- 13:00 Đắm mình trong thiên nhiên & nghi lễ ôm cây
- 14:20 Onsen
- 15:00 Trị liệu Bamboo On The Rock
- 18:00 Theo dõi và cập nhật sau trị liệu
- 19:00 Bữa tối lành mạnh
- 20:00 Thiền định với bát hát tây tạng
- 21:00 Trà thảo mộc

NGÀY 5
KẾT THÚC VÀ TRỞ VỀ

Retreat khép lại với thiền và suy ngẫm, giúp khách mang hành trình chữa lành vào đời sống. Họ rời Alba với sự minh mẫn, cân bằng và sức sống mới để duy trì sự trọn vẹn lâu dài.

- 7:00 Thiền buổi sáng
- 8:00 Ăn sáng
- 9:30 Buổi kết thúc với các công cụ sức khỏe mang về
- 11:00 Trả phòng & khởi hành

6 NGÀY 5 ĐÊM

CHỮA LÀNH TOÀN VẸN

Hành trình sáu ngày này là sự đắm chìm trọn vẹn vào chữa lành và tái sinh. Khách trải qua chu kỳ giải phóng – đổi mới – hội nhập qua tư vấn cá nhân, thiền, tắm rừng, âm thanh trị liệu và ẩm thực bổ dưỡng. Mỗi trải nghiệm được thiết kế để khơi mở minh mẫn, phục hồi hài hòa thân–tâm–trí. Retreat khép lại bằng thiền định và suy ngẫm, mang lại sự cân bằng bền vững cho cuộc sống hàng ngày.

NGÀY 1
ĐẾN VÀ CHÀO ĐÓN

Khách được chào đón với trà thảo mộc, tư vấn sức khỏe, thư giãn trong Onsen và liệu pháp phục hồi, kết thúc ngày bằng bữa tối bổ dưỡng và âm thanh pha lê an tĩnh.

- 14:00 Đến và chào đón
- 15:00 Trải nghiệm trà thảo mộc
- 15:30 Tư vấn sức khỏe riêng tư
- 16:20 Onsen
- 17:00 Trị liệu Wellness Harmony
- 18:00 Bữa tối lành mạnh
- 20:00 Thiền chuông pha lê

NGÀY 2
ĐÁNH THỨC CÁC GIÁC QUAN

Ngày bắt đầu với Shot Bình Minh, thiền đi bộ và yoga nền tảng. Sau bữa sáng và trà thảo mộc, khách tiếp tục với nghi lễ spa và chánh niệm nuôi dưỡng cân bằng, minh mẫn.

- 7:00 Thiền đi bộ
- 8:00 Yoga
- 9:30 Ăn sáng
- 13:00 Trải nghiệm trà thảo mộc
- 14:20 Onsen
- 15:00 Trị liệu Bambo
- 18:00 Bữa tối lành mạnh
- 19:20 Nhật ký & vòng tròn chia sẻ

NGÀY 3
DÒNG CHẢY VÀ ĐỔI MỚI

Khách tiếp tục hành trình với chuyển động chánh niệm, liệu pháp chữa lành và tắm rừng, giúp giải phóng căng thẳng, phục hồi năng lượng và cân bằng thân tâm qua ẩm thực và nghi lễ nhẹ nhàng.

- 7:00 Buổi thiền nổi
- 8:00 Yoga
- 9:15 Ăn sáng
- 13:20 Onsen
- 14:00 Trị liệu 5 Pillars Body
- 16:30 Thời gian suy ngẫm cá nhân hoặc suối nước nóng
- 18:00 Bữa tối lành mạnh
- 20:00 Nghi lễ lửa

NGÀY 4
ĐI SÂU VÀO HÀNH TRÌNH

Ngày thứ tư hướng vào tĩnh lặng nội tâm qua thiền, âm thanh và liệu pháp nước, kết hợp liệu pháp hòa hợp thân tâm và ăn uống chánh niệm nuôi dưỡng cân bằng, sức sống.

- 7:00 Đi dạo bình minh với sự im lặng chánh niệm
- 8:00 Yoga
- 9:15 Ăn sáng
- 13:00 Đắm mình trong thiên nhiên & nghi lễ ôm cây
- 14:20 Onsen
- 15:00 Trị liệu Bamboo On The Rock
- 18:00 Theo dõi và cập nhật sau trị liệu
- 19:00 Bữa tối lành mạnh
- 20:00 Thiền chuông tây tạng
- 21:00 Trà thảo mộc

NGÀY 5

CHUYỂN HÓA VÀ MINH MẪN

Ngày này hướng đến hội nhập và đổi mới, qua yoga, liệu pháp sức khỏe và chánh niệm giúp giải phóng, khai mở minh mẫn, được nâng đỡ bởi ẩm thực nhẹ nhàng, giàu năng lượng.

- 7:00 Chuyển động nhẹ nhàng hoặc thái cực
- 9:00 Ăn sáng
- 11:30 Thực hành thở
- 13:20 Onsen
- 14:00 Chăm sóc da mặt
- 15:00 Thời gian tự do
- 18:00 Bữa tối lành mạnh
- 20:00 Thiền dưới ánh nến
- 21:00 Trà thảo mộc

NGÀY 6

KẾT THÚC VÀ TRỞ VỀ

Retreat khép lại bằng thiền định và suy ngẫm, nuôi dưỡng cảm giác trọn vẹn và biết ơn, trao cho khách cảm hứng tiếp tục hành trình chữa lành trong đời sống hàng ngày.

- 7:00 Thiền buổi sáng
- 8:00 Ăn sáng
- 9:30 Buổi kết thúc với các công cụ sức khỏe mang về
- 11:00 Trả phòng & khởi hành