



GLOBAL WELLNESS DAY  
NGÀY HỘI SỨC KHỎE  
TOÀN CẦU

Theme:  
Joy Magenta 2026

Date: June 14, 2026

A heartfelt invitation to restore balance, purpose, and connection. Reconnect with nature, yourself, and loved ones amid the tranquil foothills of the Truong Son Mountains.

Lời mời gọi phục hồi sự cân bằng, mục đích sống và sự kết nối. Hãy kết nối lại với thiên nhiên, bản thân và những người thân yêu giữa chân núi Trường Sơn thanh bình.

07:00 – 07:30

Arrival  
**Đón khách**  
Thanh Tan Reception

10:00 – 11:00

Joy Magenta Dance  
**Nhảy Joy Magenta**  
Thanh Tan Hot Springs

07:45 – 08:00

Welcome  
**Khai mạc**  
Thanh Tan Hot Springs

11:30 – 12:30

Healthy Wellness Lunch  
**Bữa trưa dinh dưỡng**  
Hoa Sua Restaurant

08:00 – 08:20

Sunrise Qi Gong  
**Khí công bình minh**  
Alba Nature

12:30 – 14:30

Free & Easy  
**Thời gian tự do**  
Thanh Tan Hot Springs

08:30 – 09:30

Yoga for Inner Balance  
**Yoga cân bằng thân tâm**  
Yoga Sala

14:30 – 15:00

Hot Spring Mindful Soaking  
**Ngâm tắm chánh niệm**  
Thanh Tan Hot Springs

09:30 – 10:00

Relaxation Break & Herbal Tea  
**Nghỉ ngơi & thưởng trà**  
Mori Restaurant

15:00 – 16:00

Sound Therapy with Gong  
**Trị liệu chuông xoay**  
Conference Room

JUNE WELLNESS JOURNEY  
**HÀNH TRÌNH SỨC KHỎE THÁNG 6**

**alba**  
WELLNESS VALLEY  
by fusion



# INTERNATIONAL YOGA DAY NGÀY HỘI YOGA TOÀN CẦU

Theme:  
Yoga for Harmony & Inner Balance  
Yoga cho Sự Hòa Hòa & Cân Bằng Thân Tâm

Date: June 21, 2026

A holistic journey to nurture harmony between body, mind, and spirit. Awaken your inner balance through mindful movement, breath awareness, and deep meditation.

Hành trình nuôi dưỡng sự hài hòa giữa cơ thể, tâm trí và tinh thần.  
Đánh thức sự cân bằng nội tâm thông qua các chuyển động chánh niệm, nhận biết hơi thở và thiền định sâu.

06:30 - 07:00

Welcome Participants  
**Đón khách**  
*Thanh Tan Reception*

08:00 - 09:00

Morning Yoga  
**Yoga buổi sáng**  
*Yoga Sala*

07:00 - 07:45

Chakra Healing Meditation  
**Thiền luân xa**  
*Yoga Sala*

09:00

Closing & Herbal Tea  
**Bế mạc & Thưởng trà**  
*Thanh Tan Reception*

JUNE WELLNESS JOURNEY  
**HÀNH TRÌNH SỨC KHỎE THÁNG 6**

**alba**  
WELLNESS VALLEY  
by fusion

# INTERNATIONAL BATHING DAY NGÀY TẮM QUỐC TẾ

Theme:  
Water • Sound • Stillness  
Nước • Âm thanh • Sự tĩnh lặng

Date: June 22, 2026

Honor the healing power of water. Slow down and experience mindful soaking combined with soothing sound vibrations for deep relaxation and stillness.

Tôn vinh sức mạnh chữa lành của nước. Sống chậm lại và trải nghiệm ngâm tắm chánh niệm kết hợp cùng những rung động âm thanh êm ái để đạt đến sự thư giãn sâu và tĩnh lặng.

06:30 – 07:00

Welcome Participants  
Đón khách  
Hot Springs

07:00 – 07:50

Special Water Meditation  
Thiền nước đặc biệt  
Hot Springs

JUNE WELLNESS JOURNEY  
HÀNH TRÌNH SỨC KHỎE THÁNG 6

alba  
WELLNESS VALLEY  
by fusion