

LỊCH 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	Thiền đi bộ (30 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	Thiền nước (30 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	Thiền Gayatri (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Thiền nước (30 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	Thiền đi bộ (30 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	Thiền chuông Cồng (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Thiền chữa lành luân xa (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga
07:00	Leo núi (105 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	Tour xe đạp (105 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	Leo núi (105 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	Leo núi (105 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa 200.000 VNĐ/khách	Tour xe đạp (105 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân		
08:00	Alba Wellness Yoga (60 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Alba Wellness Yoga (60 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Alba Wellness Yoga (60 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Alba Wellness Yoga (60 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Alba Wellness Yoga (60 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Alba Wellness Yoga (60 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Alba Wellness Yoga (60 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga
09:30	Thực hành thở Đan điền (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Phương pháp thở trong Yoga (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Tai Chi (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Thực hành thở Đan điền (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Phương pháp thở trong Yoga (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Tai Chi (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Phương pháp thở trong Yoga (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga
12:00	Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	Thiền chuông pha lê (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	Thiền chuông pha lê (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	Thiền chuông pha lê (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách
14:00	Thiền năm yếu tố (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	Thiền chữa lành luân xa (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Thiền năm yếu tố (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	Thiền chữa lành luân xa (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Thiền năm yếu tố (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	Thiền chữa lành luân xa (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Thiền năm yếu tố (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách
14:00	Làm mặt nạ (60 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 100.000 VNĐ/khách	Làm vòng tay hạt nhựa (60 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 100.000 VNĐ/khách	Gốm tự nặn (60 phút) Tối đa: 4 khách Địa điểm: Làng nghề 150.000 VNĐ/khách	Vẽ trên tranh Canvas (60 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 200.000 VNĐ/khách	Trang trí nón lá (60 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 150.000 VNĐ/khách	Trang trí mặt tre (60 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm: Làng nghề 150.000 VNĐ/khách	Gốm tự nặn (60 phút) Tối đa: 4 khách Địa điểm: Làng nghề 150.000 VNĐ/khách
15:00	Bình An - Trà & Khí Công (45 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	Thiền rừng (30 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	Bình An - Trà & Khí Công (45 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	Thiền rừng (30 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	Bình An - Trà & Khí Công (45 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	Thiền rừng (30 phút) Tối đa: 10 khách Địa điểm tập trung: Spa	Bình An - Trà & Khí Công (45 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân
16:00		Hành trình Trà thiền & Khí công (60 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân 300.000 VNĐ/khách		Hành trình Trà thiền & Khí công (60 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân 300.000 VNĐ/khách		Hành trình Trà thiền & Khí công (60 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân 300.000 VNĐ/khách	
16:30	Tham quan trang trại Alba (90 phút) Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	Tham quan trang trại Alba (90 phút) Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	Tham quan trang trại Alba (90 phút) Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	Tham quan trang trại Alba (90 phút) Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	Tham quan trang trại Alba (90 phút) Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	Tham quan trang trại Alba (90 phút) Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân	Tham quan trang trại Alba (90 phút) Tối đa: 15 khách Địa điểm tập trung: Lễ tân
18:00	Thủy trị liệu (30 phút) Lớp riêng 1 kèm 1 Địa điểm tập trung: Spa 1.080.000 VNĐ/khách	Yin Yoga (45 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Thủy trị liệu (30 phút) Lớp riêng 1 kèm 1 Địa điểm tập trung: Spa 1.080.000 VNĐ/khách	Thực hành chuỗi Yoga Chào mặt trăng (45 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Thủy trị liệu (30 phút) Lớp riêng 1 kèm 1 Địa điểm tập trung: Spa 1.080.000 VNĐ/khách	Yin Yoga (45 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga	Thực hành chuỗi Yoga Chào mặt trăng (45 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga
19:00	Làm vòng tay hạt nhựa (150 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Làng nghề 100.000 VNĐ/khách	Làm vòng tay đá tự nhiên (150 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Làng nghề 150.000 VNĐ/khách	Làm túi thơm hương hoa/thảo dược (150 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Làng nghề 100.000 VNĐ/khách	Tổ tượng (150 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Làng nghề 100.000 VNĐ/khách	Làm vòng tay đá tự nhiên (150 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Làng nghề 150.000 VNĐ/khách	Làm vòng tay hạt nhựa (150 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Làng nghề 100.000 VNĐ/khách	Làm túi thơm hương hoa/thảo dược (150 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Làng nghề 100.000 VNĐ/khách
19:30		Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách		Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách		Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách	Liệu pháp chữa lành bằng âm thanh (30 phút) Tối đa: 20 khách Địa điểm: Phòng Yoga 450.000 VNĐ/khách

Để đặt dịch vụ hoặc biết thêm thông tin chi tiết, xin vui lòng liên hệ Lễ Tân bằng cách nhấn phím "0".