

TRẢI NGHIỆM SỐNG KHỎE TẠI TIA

Khu nghỉ dưỡng TIA Wellness Resort đem đến cơ hội trải nghiệm sống khỏe độc đáo với những giá trị nghỉ dưỡng mới dành cho khách lưu trú. Chúng tôi thấu hiểu rằng những vị khách của TIA thường vô tình xao lãng việc chăm sóc bản thân bởi mỗi người đều có hoài bão chinh phục sự nghiệp cùng trách nhiệm chăm sóc gia đình. Đây là nguyên nhân dẫn đến sự bế tắc và bối rối trong cuộc sống làm cho nhu cầu của du khách không còn là một kỳ nghỉ thông thường mà phải là một kỳ nghỉ được truyền nguồn cảm hứng và khơi gợi lên những sáng tạo mới. Kỳ nghỉ tại TIA Wellness Resort trang bị những tri thức và công cụ giúp quý khách khởi động cuộc sống để tiến lên phía trước, duy trì sự tập trung và sự phục hồi trong những giai đoạn thử thách. Trải nghiệm tại TIA sẽ giúp mỗi vị khách tìm thấy sự cân bằng trong chính họ và sử dụng năng lực sáng tạo để làm mới bản thân trước những đổi thay



GIỚI THIỆU VỀ TRUNG TÂM CHĂM SÓC SỨC KHỎE TIA

Trung tâm chăm sóc sức khỏe TIA Wellness Centre là nơi tôn vinh sự tĩnh tại bên trong và sự sáng tạo mạnh mẽ trên hành trình kiến tạo lối sống khỏe của chính bạn. Được biết đến với những gói nghỉ dưỡng kèm theo liệu trình trị liệu và chất lượng dịch vụ cải tiến không ngừng, nơi này được xem là trái tim của khu nghỉ dưỡng, đồng hành cùng với khách hàng để tiếp thêm sức mạnh giúp thoát khỏi lối mòn và khám phá tiềm năng sáng tạo của mỗi người. Tại đây, du khách được giới thiệu cách thức cải thiện chế độ dinh dưỡng cá nhân, dùng hơi thở để điều tiết Thân Tâm, hướng đến việc nhận ra chăm sóc những cảm xúc tiêu cực, để sau khi trở về với cuộc sống thường ngày khách hàng đều nhận thấy bản thân được tái tạo và làm mới

KÌ NGHỈ SỐNG KHỎE

TIA mang đến một định nghĩa mới lạ về trải nghiệm chăm sóc sức khỏe bằng cách tích hợp vào mỗi kỳ nghỉ những liệu trình, hướng dẫn và hoạt động đặc biệt hỗ trợ việc khơi nguồn sáng tạo và thay đổi nhận thức về mục đích sống. Mỗi vị sẽ được trang bị hai liệu trình spa mỗi đêm (tổng cộng 80 phút mỗi khách) từ danh mục liệu trình chuyên sâu của Khu nghỉ dưỡng. Thêm vào đó là những bài thực hành mỗi ngày cùng các lớp Điều tiết hơi thở, Thái cực quyền, Yoga Flow và Trải nghiệm sáng tạo với trà TIA



KÌ NGHỈ TĨNH DƯỠNG

Dành riêng cho những người yêu thích hành trình khám phá và biểu đạt bản thân, TIA phát triển chương trình Tĩnh Dưỡng Tiềm Năng Sáng Tạo trong 4 ngày 3 đêm. Chương trình này được lựa chọn kỹ càng dựa trên những tinh hoa cốt lõi của TIA về chân lý, nguồn cảm hứng và hành động tinh thức để tạo nên nền tảng cho sự Tĩnh Tại bên trong và thúc đẩy thể hiện năng lực sáng tạo từ mỗi vị khách. Khách lưu trú sẽ được tận hưởng 2 liệu pháp chăm sóc đặc biệt mỗi đêm (tổng cộng 120 phút mỗi người) và được đồng hành bởi hướng dẫn viên chăm sóc sức khỏe cá nhân của TIA, người sẽ định hình toàn bộ hành trình trải nghiệm bao gồm chế độ dinh dưỡng thuần chay trong suốt kỳ nghỉ



CHƯƠNG TRÌNH TĨNH TẠI

Dành riêng cho những ai có sự quan tâm đặc biệt về chánh niệm, thư giãn và kết nối với nội tâm. Trên hành trình này, du khách sẽ khám phá và được hướng dẫn trải nghiệm các chủ đề đa dạng như nhận thức sự kết nối, tinh thức và tìm kiếm sự an lạc



CHƯƠNG TRÌNH BỪNG SÁNG

Khi bạn là người đang tìm kiếm cách thức để khơi nguồn cảm hứng, động lực sống và sự tự tin trong việc biểu đạt cá nhân, chương trình này là để dành riêng cho bạn. Trong chương trình Bùng Sáng, sự tập trung sẽ được hướng đến việc tìm kiếm mục đích thực sự của cuộc sống, hay nói cách khác chính là tìm cách gọi tên, trải bày suy nghĩ nội tâm, làm rõ những sự mong đợi trong cuộc sống và các mối quan hệ của mỗi người



TRỤ CỘT TRONG CHƯƠNG TRÌNH SỐNG KHỎE CỦA TIA

Mỗi chương trình tại Trung tâm chăm sóc TIA đều được thiết kế để hỗ trợ sự thư giãn, thể hiện sáng tạo và sống có ý nghĩa thông qua các trụ cột sau:

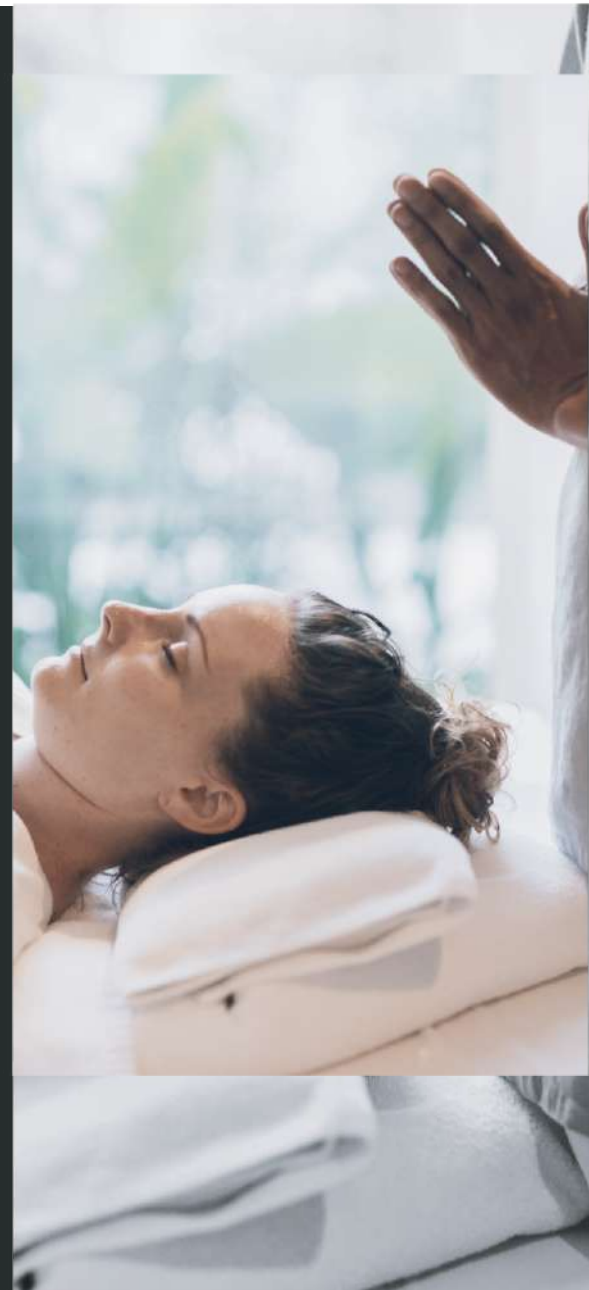
- **DINH DƯỠNG**
Ăn uống thanh đạm sẽ giúp cho cơ thể trở nên khỏe mạnh và năng động. Những bữa ăn thuần chay thanh, lọc cơ thể sẽ luôn sẵn sàng để phục vụ du khách
- **DÒNG CHẢY**
Các lớp học và chương trình trị liệu được xây dựng trên nền tảng chuyển động điều hòa giữa âm và dương
- **HƠI THỞ**
Lớp tổng quan về điều tiết hơi thở kết hợp các kỹ năng điều hòa hơi thở trung vào vùng tim
- **SÁNG TẠO**
Những tiềm năng vô tận sẽ được khơi mở để thúc đẩy sự phát triển đầy tính sáng tạo của mỗi cá nhân

LIỆU TRÌNH SỐNG KHỎE

Triết lý chăm sóc sức khỏe của chúng tôi tập trung hỗ trợ thư giãn và khơi nguồn sáng tạo, đồng thời giúp thả lỏng tâm trí một cách tối đa nhất. Bên cạnh những phương pháp trị liệu và làm đẹp truyền thống là những bài trị liệu kết hợp năng lượng tự chữa lành Reiki với kỹ thuật bấm huyệt và liệu pháp tinh dầu.

Khách lựa chọn gói Năng lượng Sáng tạo sẽ được sử dụng 2 lần trị liệu mỗi đêm (tổng cộng 80 phút mỗi người) nhằm tập trung vào sự thư giãn sâu, bao gồm:

- **DÒNG CHẢY**
Kỹ thuật mát-xa toàn thân để kích hoạt năng lượng sáng tạo
- **BẤM HUYỆT**
Các thao tác tập trung vào cơ và kinh mạch quan trọng
- **THƯ GIÃN**
Năng lượng chữa lành có tác dụng thư giãn và kích hoạt, giúp bạn kết nối với nội tâm của chính mình
- **SỐNG ĐỘNG RẠNG RỠ**
Cơ thể của bạn là một thánh đường mà chúng tôi luôn trân trọng tại TIA Wellness
- **TƯƠI MỚI**
Nhìn ngắm và cảm nhận phiên bản hoàn hảo của chính bạn bằng tất cả ân cần và chu đáo
- **BỨC TRANH SÁNG TẠO**
Chăm sóc khuôn mặt để giúp bạn rạng rỡ từ trong ra ngoài



LIỆU TRÌNH TĨNH DƯỠNG

Trong kỳ nghỉ tĩnh dưỡng, mỗi khách sẽ có 2 lần được chăm sóc bằng các liệu pháp đặc biệt (trong 120 phút) được thiết kế riêng cho chương trình này. Những liệu pháp này bao gồm sự kết hợp giữa bấm huyệt bằng tinh dầu, năng lượng reiki và mát-xa



KÍCH HOẠT DÒNG CHẢY NĂNG ĐỘNG

Liệu trình 60 phút buổi sáng:
(đề xuất nên thực hiện giữa 10:00 - 13:00)

Liệu trình được thực hiện bởi phương pháp bấm huyệt chuyên sâu để kích thích hệ thống tự phục hồi tự nhiên của cơ thể và thúc đẩy hoạt động của hệ tuần hoàn thông qua việc tác động vào các huyết đạo



KÍCH HOẠT DÒNG CHẢY TINH TẾ

Liệu trình 60 phút buổi chiều:
(đề xuất nên thực hiện giữa 13:00 - 20:00)

Liệu trình được dựa trên phương pháp Reiki khôi phục lại sự cân bằng bên trong và tập trung vào việc giải phóng các nguồn năng lượng vốn làm tắc nghẽn mối kết nối hài hòa giữa thân và tâm

Trong cả hai liệu trình, một loại tinh dầu đặc biệt sẽ được dùng tùy theo Liệu trình tĩnh dưỡng mà quý khách đã chọn và tinh dầu sẽ được sử dụng trên từng vùng cơ thể riêng biệt để phát huy tác dụng như mong đợi

CÁC HOẠT ĐỘNG SỐNG KHỎE

Kì nghỉ của quý khách không chỉ dừng lại ở những liệu trình chăm sóc sức khỏe mà còn bao gồm những lớp học và sự kiện miễn phí giúp kết nối du khách với phong cách sống khỏe và trí sáng tạo tiềm ẩn



LỚP ĐIỀU TIẾT HƠI THỞ

Những kỹ năng điều tiết hơi thở hữu ích sẽ hướng dẫn bạn cách thức làm chậm nhịp tim để đưa cơ thể trở về trạng thái cân bằng. Cùng với các bài tập điều tiết hơi thở, phương pháp luyện tập cốt lõi này giúp làm lắng dịu những suy nghĩ phiền não để có thể hoàn toàn tập trung lắng nghe tiếng nói từ trái tim mình



BUỔI TRẢI NGHIỆM SÁNG TẠO VỚI TRÀ TIA

Tham gia buổi trải nghiệm quý khách sẽ được hướng dẫn những hoạt động sáng tạo như ghép tranh, vẽ, tô màu để khám phá và kết nối với bức tranh tâm hồn, tìm thấy sự biểu đạt chân thật nhất của bản thân



LỚP YOGA FLOW

Sự kết hợp các bài tập Yoga (Flow) của TIA sẽ bao gồm các động tác thuộc trường phái hatha/vinyasa yoga để thúc đẩy và kết nối năng lượng, phương thức hoàn hảo để khơi nguồn sáng tạo. Trong khi đó, cơ thể bạn sẽ được hướng dẫn để chuyển động một cách tập trung, rèn luyện sức mạnh và độ dẻo dai



LỚP THÁI CỰC QUYỀN

Hoạt động nhẹ nhàng này rất dễ dàng để thực hành, do vậy bạn hoàn toàn có thể luyện tập sau khi trở về nhà. Bài tập dựa trên phương thức Shibashi và Qigong bao gồm 18 động tác đơn giản lặp đi lặp lại nhuần nhuyễn, kết hợp với điều tiết hơi thở tạo nên sự thư thái hiệu quả

CÁC HOẠT ĐỘNG KHÁC



ỨNG DỤNG TIA BOT VÀ HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Hành trình trải nghiệm của du khách sẽ còn tiếp tục được duy trì sau khi kết thúc kỳ nghỉ với các bài tập và lời nhắc nhở được tải miễn phí từ ứng dụng TIA bot. Ứng dụng sẽ giúp những quý khách duy trì những lợi ích từ kỳ nghỉ



CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN VIÊN CÁ NHÂN CỦA TIA

Những vị khách đang tìm kiếm những trải nghiệm mang tính cá nhân hơn có thể tham gia vào các khóa Huấn luyện cuộc sống với huấn luyện viên riêng. Các khóa học sẽ tạo điều kiện hỗ trợ cho sự chuyển hóa lâu dài thông qua việc xây dựng những kế hoạch thực hành mà du khách sẽ vận dụng khi kết thúc kỳ nghỉ. Những chương trình huấn luyện của TIA còn phù hợp với du khách có ý định trải nghiệm trực tuyến



KHÁCH THAM QUAN VÀ LỊCH SỰ KIỆN SỐNG KHỎE

Khách tham quan có thể tham dự vào các lớp huấn luyện và các buổi trải nghiệm. Ngoài ra, tất cả khách lưu trú đều có thể đặt lịch gặp riêng với những huấn luyện viên và chuyên gia tại khu nghỉ dưỡng. Trong các buổi tư vấn riêng này, đội ngũ chuyên gia sẽ hỗ trợ bạn với những kỹ năng tinh thức

Bên cạnh những gói tinh dưỡng đặc biệt, khu nghỉ dưỡng còn có các sự kiện sống khỏe diễn ra theo chủ đề.



TRUNG TÂM SỐNG KHỎE

Nổi bật giữa khuôn viên với những tán cây nhiệt đới, du khách có thể để lại những vướng bận đời thường phía sau và phục hồi khi kết nối với sự tĩnh tại và dịu êm trên ốc đảo tươi mát này

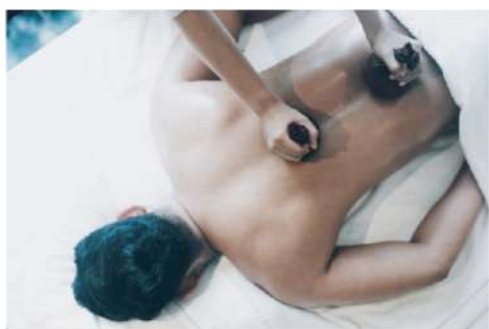
- 22 phòng trị liệu
- 2 salon làm đẹp
- 2 phòng xông hơi / xông khô
- 2 phòng trị liệu thủy sinh
- 2 phòng thư giãn
- Thác nước và hồ bơi
- Phòng tập trong nhà
- Sàn tập yoga ngoài trời
- Cửa hàng lưu niệm
- Phòng chờ riêng (cho khách Tĩnh Dưỡng)

THÔNG TIN KHÁC



GÓI NGHỈ DƯỠNG BAO GỒM LIỆU TRÌNH TRỊ LIỆU

Tất cả khách nghỉ dưỡng đều được tận hưởng 2 lần chăm sóc spa cho mỗi đêm lưu trú (tổng cộng 80 phút mỗi người) bao gồm mát-xa, tẩy tế bào chết, ủ dưỡng, chăm sóc da mặt, móng tay và móng chân. Đối với khách lựa chọn chương trình Tĩnh Dưỡng với tối thiểu 3 đêm lưu trú, 2 liệu pháp chăm sóc đặc biệt mỗi đêm (tổng cộng 120 phút mỗi người) sẽ được bao gồm trong giá phòng



CHUYÊN GIA

Đội ngũ nhân sự của chúng tôi bao gồm những chuyên gia có chuyên môn cao, bao gồm Trưởng bộ phận trị liệu và Trưởng bộ phận chăm sóc sức khỏe, những người giám sát lịch hoạt động chăm sóc sức khỏe và tĩnh dưỡng tại TIA. Tất cả chuyên viên trị liệu đều hoàn thành chương trình được hướng dẫn bởi các chuyên gia chuyên nghiệp trong lĩnh vực spa, thêm vào đó là những bài huấn luyện từ các bậc thầy Reiki, huấn luyện viên Yoga đạt tiêu chuẩn, các chuyên gia về thanh lọc cơ thể và điều tiết hơi thở



SẢN PHẨM TỪ THIÊN NHIÊN CÓ XUẤT XỨ ĐỊA PHƯƠNG

Tất cả các sản phẩm chăm sóc cơ thể đều được sản xuất tại Việt Nam và được sản xuất từ 100% thành phần tự nhiên. Chúng tôi đã tạo nên những tinh dầu đặc biệt để thúc đẩy quá trình trị liệu đạt lợi ích cao nhất



HƯỚNG DẪN ĐẶT DỊCH VỤ

- Trung tâm chăm sóc sức khỏe mở cửa từ 10:00 đến 22:00 hàng ngày
- Khách có thể đặt lịch cho 2 liệu trình chăm sóc mỗi đêm (tổng cộng 80 phút) cho mỗi người trong suốt kỳ nghỉ
- Cần thông báo yêu cầu đặt dịch vụ trước 3 giờ đồng hồ để đảm bảo rằng chúng tôi có thể phục vụ đúng liệu trình được mong đợi
- Những thay đổi đối với trị liệu đã được đặt cần được thông báo trước tối thiểu 3 giờ đồng hồ để đảm bảo xác nhận dịch vụ
- Các bài trị liệu có thể bắt đầu phục vụ từ sau khi check-in (từ 14:00) và cần hoàn thành trước 12 giờ trưa của ngày rời khỏi khu nghỉ dưỡng
- Với những khách đến muộn, thời gian của buổi trị liệu sẽ bị giảm đi. Nếu khách không đến sau 15 phút kể từ giờ đặt lịch mà không thông báo, trị liệu sẽ được hủy
- Những trị liệu bị hủy do khách không đến sẽ không được dời lại vào lần sau
- Những đặc quyền chăm sóc sức khỏe chưa sử dụng không được trao đổi, hoàn hoặc chuyển đổi sang người khác



HƯỚNG DẪN KHÁC

- Tất cả các trị liệu được tính là một trị liệu hằng ngày trừ khi được thông báo cụ thể
- Vui lòng đến sớm 10 phút trước giờ hẹn để làm thủ tục và mặc sẵn áo choàng tắm (quần lót mặc một lần có sẵn trong biệt thự của bạn)
- Vui lòng không hút thuốc, không dùng đồ uống có cồn và không sử dụng điện thoại tại Trung tâm chăm sóc sức khỏe vì một môi trường trong lành và yên tĩnh
- Trẻ em dưới 12 tuổi không được đến khu vực trung tâm chăm sóc sức khỏe
- Liên hệ hòm thư wellness@tiawellnessresort.com nếu có nhu cầu đặt dịch vụ trước khi đến Khu nghỉ dưỡng