











Weekly Wellness Activities

Wellness activities are complimentary classes thoughtfully crafted to enhance your overall well-being and nurture your creativity. Kindly reserve in advance, with at least 2 hour notice preferred.

	 MORNING WELLNESS MOVEMENT THERAPY		 DREAM WELL WITH FUSION	
	Meditation 07:00-07:45	Fusion Yoga 09:00-10:00	Sound Healing 17:00-17:45	Qi-Gong & Breathwork 18:30-19:00
MAIA SPA	<p>A focused practice that quiets the mind and nurtures emotional balance, helping to clear mental clutter and foster inner peace through techniques like deep breathing and mindfulness.</p>	<p>Integrate physical postures, breath awareness, and meditation to build strength, increase flexibility, and promote holistic well-being, grounding both body and mind.</p>	<p>Use sacred vibrations from instruments like singing bowls and chants to align energy, calm the mind, and release emotional blockages, fostering a deep sense of peace and spiritual connection.</p>	<p>Synchronized movements and focused breathing to activate and balance the body's vital energy (Qi), promoting relaxation, reducing tension, and enhancing physical vitality and mental sharpness.</p>
				
BENEFITS	Promote deep relaxation, foster emotional healing, and boost vitality.	Improve flexibility and strength, cultivating mindfulness and inner harmony.	Balance energy, release emotions, and improve sleep and focus.	Reduce stress, boost energy, and enhance focus and emotional well-being.
LOCATION & PACKAGES	Beach Lawn All Guests	Maia Spa Spa Inclusive Guests	Maia Spa Spa Inclusive Guests	Maia Spa All Guests
INTENSITY				
Monday	Walking Meditation	Fusion Yoga Flow	Tibetan Healing Sound Therapy	Lotus Qi-Gong
Tuesday	Ocean Wave Meditation	Yoga Therapy	Maia Sound Bath	Tai-Chi Qi-Gong
Wednesday	Serenity Meditation	Maia Hatha Yoga	Tibetan Healing Sound Therapy	Breathwork
Thursday	Walking Meditation	Fusion Yoga Flow	Maia Sound Bath	Lotus Qi-Gong
Friday	Ocean Wave Meditation	Yoga Therapy	Tibetan Healing Sound Therapy	Tai-Chi Qi-Gong
Saturday	Serenity Meditation	Maia Hatha Yoga	Maia Sound Bath	Breathwork
Sunday	Walking Meditation	Fusion Yoga Flow	Tibetan Healing Sound Therapy	Lotus Qi-Gong





주간 웰니스 활동

웰니스 활동은 전반적인 웰빙을 향상하고 창의력을 키우기 위해 세심하게 만들어진 무료 수업입니다.
사전 예약을 부탁드립니다며, 최소 2시간 전 예약을 권장합니다.

	오전 웰니스 테라피 		퓨전과 함께 깊은 잠을 	
	명상 07:00-07:45	퓨전 요가 09:00-10:00	소리 치유 17:00-17:45	기공 및 호흡법 18:30-19:00
마이아 스파장	집중적인 연습은 마음을 진정시키고 정서적 균형을 조성하여 심호흡과 마음안정과 같은 기술을 통해 정신적 혼란을 해소하고 내면의 평화를 조성하는 데 도움이 됩니다.	신체적 자세, 호흡 인식 및 명상을 통합하여 힘을 키우고 유연성을 높이며 총체적인 웰빙을 촉진하여 몸과 마음을 모두 단련합니다.	Singing Bowl이나 Chant와 같은 약기의 신성한 진동을 사용하여 에너지를 정렬하고 마음을 진정시키며 정서적 막힘을 풀어 깊은 평화감과 영적 연결을 조성합니다.	동기화된 움직임과 집중된 호흡으로 신체의 활력 에너지 (Qi)를 활성화하고 균형을 잡으며 이완을 촉진하고 긴장을 완화하며 신체 활력과 정신적 날카로움을 강화합니다.
효과	깊은 이완을 촉진하고 정서적 치유를 촉진하며 활력을 증진합니다.	유연성과 근력을 개선하여 마음챙김과 내면의 조화를 기릅니다.	에너지 균형을 맞추고 감정을 풀어주며 수면과 집중력을 향상시킵니다.	스트레스를 줄이고 에너지를 증가시키며 집중력과 정서적 웰빙을 향상시킵니다.
위치 및 대상	해변 잔디밭 전 투숙객	마이아 스파 스파 포함 투숙객	마이아 스파 스파 포함 투숙객	마이아 스파 스파 포함 투숙객
강도				
월요일	걷기 명상	퓨전 요가 플로우	티베트 소리 치유 테라피	연꽃 기공
화요일	파도 명상	요가 테라피	마이아 소리 목욕	태극권 기공
수요일	평온 명상	마이아 하타 요가	티베트 소리 치유 테라피	호흡법
목요일	걷기 명상	퓨전 요가 플로우	마이아 소리 목욕	연꽃 기공
금요일	파도 명상	요가 테라피	티베트 소리 치유 테라피	태극권 기공
토요일	평온 명상	마이아 하타 요가	마이아 소리 목욕	호흡법
일요일	걷기 명상	퓨전 요가 플로우	티베트 소리 치유 테라피	연꽃 기공

Hoạt động chăm sóc sức khỏe hằng tuần

Các hoạt động chăm sóc sức khỏe là những lớp học miễn phí được thiết kế kỹ lưỡng nhằm nâng cao sức khỏe toàn diện, đồng thời nuôi dưỡng cảm hứng sáng tạo của quý khách. Vui lòng đặt trước ít nhất 1 giờ trước khi lớp bắt đầu để chúng tôi có thể chuẩn bị chu đáo và mang lại trải nghiệm tốt nhất.

	 VẬN ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE BUỔI SÁNG		 NGỦ NGON CÙNG FUSION	
	Thiền Định 07:00-07:45	Fusion Yoga 09:00-10:00	Trị Liệu Bằng Âm Thanh 17:00-17:45	Khí Công và Kiểm Soát Hơi Thở 18:30-19:00
MAIA SPA	<p>Một phương pháp giúp tĩnh tâm, nuôi dưỡng sự cân bằng cảm xúc và giải tỏa những bộn bề trong tâm hồn. Thông qua các kỹ thuật như hít thở sâu và chánh niệm, người tập sẽ tìm thấy sự an yên và hài hòa trong nội tại.</p> 	<p>Kết hợp tinh tế giữa các tư thế vận động, hơi thở tĩnh thức và thiền định, phương pháp này không chỉ tăng cường sức mạnh, cải thiện độ linh hoạt mà còn nuôi dưỡng sức khỏe toàn diện, tạo nên sự gắn kết hài hòa giữa cơ thể và tâm trí.</p> 	<p>Thông qua những rung động thiêng liêng từ các nhạc cụ như chuông hát và âm niệm để điều hòa năng lượng, xoa dịu tâm trí và giải phóng những tắc nghẽn cảm xúc, khơi dậy cảm giác an yên sâu lắng và sự kết nối tâm linh trọn vẹn.</p> 	<p>Những chuyển động kết hợp nhịp nhàng với hơi thở, giúp khơi thông và cân bằng nguồn năng lượng sống (Khí) trong cơ thể, mang lại cảm giác thư thái, xua tan căng thẳng, đồng thời tăng cường sức khỏe và sự tinh anh của trí tuệ.</p> 
LỢI ÍCH	Thúc đẩy sự thư giãn sâu, chữa lành cảm xúc và khơi dậy nguồn sinh lực dồi dào.	Tăng cường sự dẻo dai và sức mạnh, khơi nguồn tinh thức và vun đắp sự hài hòa trong tâm hồn.	Cân bằng năng lượng, giải tỏa cảm xúc và cải thiện giấc ngủ cùng khả năng tập trung.	Giảm căng thẳng, thúc đẩy nguồn năng lượng dồi dào, tăng cường sự tập trung cùng tâm hồn thư thái.
ĐỊA ĐIỂM VÀ GÓI TRỊ LIỆU	Bãi cỏ trước biển Tất cả khách	Maia Spa Khách nghỉ dưỡng bao gồm spa	Maia Spa Khách nghỉ dưỡng bao gồm spa	Maia Spa Tất cả khách
ĐỘ KHÓ				
Thứ Hai	Thiền Hành	Fusion Yoga Flow	Thiền Chuông Tây Tạng	Liên Hoa Khí Công
Thứ Ba	Thiền Maia Trong Tiếng Sóng Biển	Yoga Trị Liệu	Tắm Âm Maia	Thái Cực Quyền
Thứ Tư	Thiền Tĩnh Tâm	Maia Hatha Yoga	Thiền Chuông Tây Tạng	Kỹ Thuật Kiểm Soát Hơi Thở
Thứ Năm	Thiền Hành	Fusion Yoga Flow	Tắm Âm Maia	Liên Hoa Khí Công
Thứ Sáu	Thiền Maia Trong Tiếng Sóng Biển	Yoga Trị Liệu	Thiền Chuông Tây Tạng	Thái Cực Quyền
Thứ Bảy	Thiền Tĩnh Tâm	Maia Hatha Yoga	Tắm Âm Maia	Kỹ Thuật Kiểm Soát Hơi Thở
Chủ Nhật	Thiền Hành	Fusion Yoga Flow	Thiền Chuông Tây Tạng	Liên Hoa Khí Công