



PARK REGIS
COCOBAY • DA NANG

PARK REGIS YOGA RETREAT

Chương trình Yoga Retreat có thời gian từ 6 – 10 ngày là liệu trình hướng tới việc tái kết nối với cảm xúc, tinh thần để thấu hiểu bản thân và tìm kiếm sự bình yên trong tâm hồn. Bên cạnh đó, liệu trình này sẽ giúp bạn khám phá và hiểu được tầm quan trọng của Yoga, hơi thở và thiền định đối với sức khỏe, cơ thể mỗi người.

Từ đó, thông qua việc thực hành liệu trình sẽ giúp bạn loại bỏ những căng thẳng, lo lắng trong đời sống bận rộn hằng ngày và khơi nguồn cảm hứng cho một lối sống lành mạnh, tích cực mới. Đồng thời quá trình này còn giúp tăng cường lưu thông máu, kích thích hệ thống miễn dịch, phục hồi tự nhiên và mang lại sự trẻ hóa cho cơ thể.

6 NGÀY/ 5 ĐÊM

Dành cho 02 người | Căn hộ 01 phòng ngủ

THỜI GIAN	GIÁ	
	USD	VND
21/06/2020 - 23/12/2020	612	14,370,000

Dành cho 03 người | Căn hộ 01 phòng ngủ

THỜI GIAN	GIÁ	
	USD	VND
21/06/2020 - 23/12/2020	866	20,330,000

Bao gồm các quyền lợi sau

- Lưu trú 5 đêm tại căn hộ 01 Phòng Ngủ
- Giới thiệu lý thuyết về Yoga và Thiền định
- Jal Neiti hằng ngày
- Lớp học Yoga, luyện thở và thiền định hằng ngày
- 03 massage thư giãn, kéo dài 60 phút cho mỗi du khách
- 02 buổi thiền nền
- 01 buổi đào tạo cá nhân với huấn luyện yoga
- 01 buổi tư vấn sức khỏe cho mỗi du khách
- 01 tour tham quan Ngũ Hành Sơn
- 02 buổi thiền nền
- Đưa đón tại sân bay
- Miễn phí xe buýt tham quan thành phố
- Quà tặng khi nhận và trả phòng

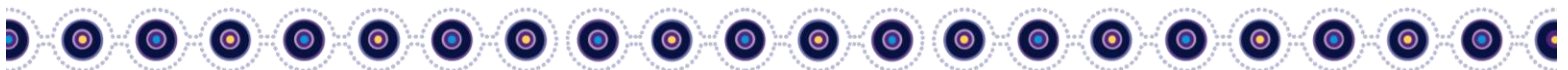
PARK REGIS COCOBAY DA NANG

Cocobay, Tổ 53 Tân Trà, Đường Trường Sa, Quận Ngũ Hành Sơn, Thành phố Đà Nẵng, Việt Nam

T: +84 236 3923 333

E: Info@parkregiscoobay.com

W: parkregiscocobay.com





PARK REGIS

COCOBAY • DA NANG

Tổng quan chương trình

Ngày 1: Ngày đến

- Nhận phòng và nhận quà được chuẩn bị sẵn tại Villa
- Tư vấn sức khỏe và các liệu trình tại spa
- 5.00PM: Lớp thiền cá nhân
- 60 phút massage thư giãn (1)

Ngày 2:

- Tư vấn sức khỏe và phân tích thành phần/chỉ số cơ thể
- 7.00 – 8.30AM: Thanh lọc cơ thể thông qua các bài tập thiền định và hơi thở
- Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- 10.00 – 12.00NN: Giới thiệu lý thuyết về Asana
- 3.00 PM: Thực hành các yoga/asana
- Thực hành thiền nền (1)

Ngày 3:

- 7.00 – 8.30AM: Thanh lọc cơ thể thông qua các bài tập thiền định và hơi thở
- Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- Tour tham quan, khám phá Ngũ Hành Sơn
- 4.00 PM: Thực hành Hatha yoga
- 60 phút massage thư giãn (2)

Ngày 4:

- 7.00 – 8.30AM: Thanh lọc cơ thể thông qua các bài tập thiền định và hơi thở
- Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- 11.00 – 12.00NN: Thiền chánh niệm
- 4PM: Thực hành Vinyasa yoga
- Thiền nền (2)

Ngày 5:

- 7.00 – 8.30AM: Thanh lọc cơ thể thông qua các bài tập Yin yoga
- Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- 11.00 – 12.00 NN: Giới thiệu lý thuyết về thiền định
- 4.00 PM: Thực hành thiền Chakra
- 60 phút massage thư giãn (3)

Ngày 6:

- 7 – 8AM: Thực hành Yoga Nidra
- Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- Đào tạo cá nhân với huấn luyện yoga

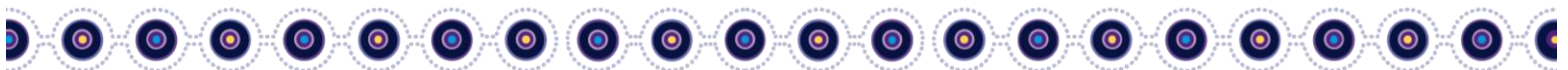
PARK REGIS COCOBAY DA NANG

Cocobay, Tổ 53 Tân Trà, Đường Trường Sa, Quận Ngũ Hành Sơn, Thành phố Đà Nẵng, Việt Nam

T: +84 236 3923 333

E: Info@parkregiscoobay.com

W: parkregiscocobay.com





PARK REGIS

COCOBAY • DA NANG

d. 12.00NN: Check out và nhận quà kỉ niệm

10 NGÀY/ 9 ĐÊM

Dành cho 02 người | Căn hộ 01 phòng ngủ

THỜI GIAN	GIÁ	
	USD	VND
21/06/2020 - 23/12/2020	999	23,460,000

Dành cho 03 người | Căn hộ 01 phòng ngủ

THỜI GIAN	GIÁ	
	USD	VND
21/06/2020 - 23/12/2020	1,411	33,140,000

Bao gồm các quyền lợi sau

- Lưu trú 9 đêm tại căn hộ 01 Phòng Ngủ
- Giới thiệu lý thuyết về Yoga và Thiền định
- Lớp học Yoga, luyện thở và thiền định hằng ngày
- Jal Neiti hằng ngày
- 05 massage thư giãn, kéo dài 60 phút cho mỗi du khách
- 03 buổi thiền nền
- 01 tour tham quan Ngũ Hành Sơn
- 01 tour tham quan chùa Linh Ứng
- 01 buổi tư vấn sức khỏe cho mỗi du khách
- 01 buổi đào tạo cá nhân với huấn luyện yoga
- Đưa đón tại sân bay
- Miễn phí xe buýt tham quan thành phố
- Quà tặng khi nhận và trả phòng

Tổng quan chương trình

Ngày 1: Ngày đến

- a. Nhận phòng và nhận quà được chuẩn bị sẵn tại Villa
- b. Tư vấn sức khỏe và các liệu trình tại spa
- c. 5PM: Lớp thiền cá nhân
- d. 60 phút massage thư giãn (1)

Ngày 2:

- a. Tư vấn sức khỏe và phân tích thành phần/chỉ số cơ thể

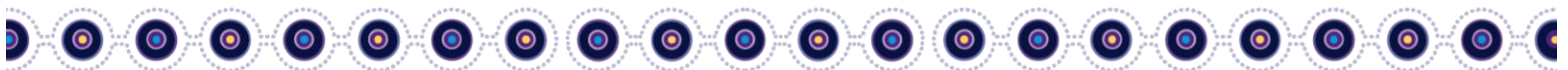
PARK REGIS COCOBAY DA NANG

Cocobay, Tổ 53 Tân Trà, Đường Trường Sa, Quận Ngũ Hành Sơn, Thành phố Đà Nẵng, Việt Nam

T: +84 236 3923 333

E: Info@parkregiscoobay.com

W: parkregiscocobay.com





PARK REGIS

COCOBAY • DA NANG

- b. 7.00 – 8.30AM: Thanh lọc cơ thể thông qua các bài tập thiền định và hơi thở
- c. Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- d. 10.30 – 12.00NN: Giới thiệu lý thuyết về Asana
- e. 3.00PM: Thực hành các tư thế yoga/Asana

Ngày 3

- c. 7.00 – 8.30AM: Thanh lọc cơ thể thông qua các bài tập thiền định và hơi thở
- d. Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- d. Tour tham quan, khám phá Ngũ Hành Sơn
- e. 4.00PM: Thực hành Hatha yoga
- f. 60 phút massage thư giãn (2)

Ngày 4

- a. 7.00 – 8.30AM: Thanh lọc cơ thể thông qua các bài tập thiền định và hơi thở
- b. Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- c. 11.00 – 12.00NN: Thiền chánh niệm
- d. 4.00 PM: Thực hành Vinyasa yoga
- e. Thực hành thiền nển sau bữa tối (1)

Ngày 5

- a. 7.00 – 8.30AM: Thanh lọc cơ thể thông qua các bài tập Yin yoga
- b. Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- c. 11.00 – 12.00NN: Giới thiệu lý thuyết về thiền định
- d. 4.00 PM: Thực hành thiền Chakra
- e. 60 phút massage thư giãn (3)

Ngày 6:

- a. 7.00 – 8.30AM: Thanh lọc cơ thể thông qua các bài tập Awakening yoga
- b. Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- c. 11.00 – 12.00NN: Luyện thở
- d. 4.00PM: Thực hành Stability yoga

Ngày 7

- a. Thanh lọc và kết nối với cơ thể thông qua bài tập yoga tổng hợp
- b. Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- c. Tour tham quan chùa Linh Ứng
- d. 3.00PM: Thiền chánh niệm
- e. 60 phút massage thư giãn (4)
- f. Thực hành thiền nển

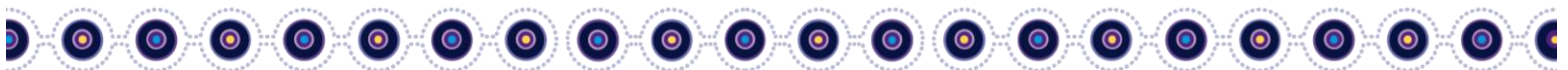
PARK REGIS COCOBAY DA NANG

Cocobay, Tổ 53 Tân Trà, Đường Trường Sa, Quận Ngũ Hành Sơn, Thành phố Đà Nẵng, Việt Nam

T: +84 236 3923 333

E: Info@parkregiscoobay.com

W: parkregiscocobay.com





PARK REGIS

COCOBAY • DA NANG

Ngày 8

- a. 7.00 – 8.30AM: Thanh lọc cơ thể thông qua các bài tập thiền định và hơi thở
- b. Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- c. 11.00AM: Luyện thở
- d. 3.00PM: Thực hành Power yoga
- e. Bữa tối thực dưỡng/chay

Ngày 9

- a. Thanh lọc cơ thể thông qua Kundalini & Bandha yoga
- b. Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- c. 10.00 – 12.00NN: Lý thuyết về kĩ thuật thở
- d. 3.00PM: Luyện thở
- e. 60 phút massage thư giãn (5)
- f. Thực hành thiền nền

Ngày 10

- a. 7.00 – 8.00AM: Thực hành Nidra yoga
- b. Bữa sáng thực dưỡng/chay tại nhà hàng Hay Hay hoặc B Lounge
- c. Tư vấn cá nhân với huấn luyện viên yoga
- d. 12NN: check out và nhận quà kỉ niệm

PARK REGIS COCOBAY DA NANG

Cocobay, Tổ 53 Tân Trà, Đường Trường Sa, Quận Ngũ Hành Sơn, Thành phố Đà Nẵng, Việt Nam

T: +84 236 3923 333

E: Info@parkregiscoobay.com

W: parkregiscocobay.com

