



LỚP HỌC YOGA VÀ THIỀN ĐỊNH

Yoga & Meditation



Thời gian Date & Time	Thứ 3 Tuesday	Thứ 4 Wednesday	Thứ 5 Thursday	Thứ 6 Friday	Thứ 7 Saturday	Chủ Nhật Sunday
5:00 - 6:00	Lotus Meditation (**)		Lotus Meditation (**)	Lotus Meditation (**)		Lotus Meditation (**)
7:30 - 8:30	Naman Awaken Yoga	Naman Awaken Yoga	Naman Awaken Yoga	Naman Awaken Yoga	Naman Awaken Yoga	Naman Awaken Yoga
9:00 - 10:00	Mindfulness Meditaion	Migraine Yoga (**)	Mindfulness Meditaion	Back, Neck & Shoulders Relief Yoga (**)	Migraine Yoga (**)	Vinyasa Flow Yoga
11:00 - 12:00	Aqua Yoga	Aqua Yoga			Aqua Yoga	Aqua Yoga
1:00 - 2:00	Back, Neck & Shoulders Relief Yoga (**)	Kundalini Yoga	Hatha Yoga	Power Yoga	Rejuvenating Yoga	Anti - Aging Yoga (**)
2:30 - 3:30		Sound Meditation	Anti - Aging Yoga (**)	Stability Yoga	Sound Meditation	

HỌC PHÍ | CLASS FEE

Thiền hoa sen/ Lotus Meditation: 500.000 VND/khách/pax

Các lớp Yoga riêng/ Private Yoga classes: 300.000 VND/khách/pax

Bao gồm/ Including:

- Yoga giảm đau lưng, cổ và vai gáy/ Back, Neck & Shoulders Relief Yoga
- Yoga chữa đau nửa đầu/ Migraine Yoga
- Yoga chống lão hóa/ Anti-Aging Yoga

(**) LƯU Ý/ NOTE:

- Thiền hoa sen và các lớp Yoga học riêng, vui lòng đăng kí tham gia trước ít nhất 12 giờ.
For Lotus Meditation and all private classes, reservations must be made at least 12 hours in advance.
- Giá trên đã bao gồm VAT và phí dịch vụ/ All rates are inclusive of VAT and service charge.