NAMIA
RIVER RETREAT

ACTIVITY CALENDAR

Join us for these complimentary activities

TIME	VENUE	TYPE	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
05:30 - 06:00	THE FISHERMAN POOLSIDE	MINDFUL RITUALS	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk
06:15 - 07:00	WELCOME LOUNGE DEPARTURE	CULTURE	Guided Bicycle Trail	Guided Bicycle Trail	Guided Bicycle Trail	Guided Bicycle Trail	Guided Bicycle Trail	Guided Bicycle Trail	Guided Bicycle Trail
07:00 - 07:30	THE FISHERMAN POOLSIDE	WELLBEING	Vietnamese Tai Chi	Vietnamese Tai Chi	Vietnamese Tai Chi	Vietnamese Tai Chi	Vietnamese Tai Chi	Vietnamese Tai Chi	Vietnamese Tai Chi
08:00 - 08:45	YOGA STUDIO	WELLBEING	Yang Yoga Flow	Yang Yoga Flow	Yang Yoga Flow	Yang Yoga Flow	Yang Yoga Flow	Yang Yoga Flow	Yang Yoga Flow
08:30 - 09:00	WELCOME LOUNGE	WELLBEING	Koi Fish Feeding	Koi Fish Feeding	Koi Fish Feeding	Koi Fish Feeding	Koi Fish Feeding	Koi Fish Feeding	Koi Fish Feeding
09:15 - 09:30	LUMINA WELLBEING OUTDOORS	MINDFUL RITUALS	Blessing Tree	Blessing Tree	Blessing Tree	Blessing Tree	Blessing Tree	Blessing Tree	Blessing Tree
11:00 - 12:00	THE FISHERMAN KIDS PLAY ZONE	CULTURE	Kids Eco Crafting	Kids Eco Crafting	Kids Eco Crafting	Kids Eco Crafting	Kids Eco Crafting	Kids Eco Crafting	Kids Eco Crafting

NAMIA
RIVER RETREAT

ACTIVITY CALENDAR

Join us for these complimentary activities

TIME	VENUE	TYPE	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
14:00 - 14:30	THE FISHERMAN BASKET BOAT JETTY	CULTURE	Paddle Around The Islet	Paddle Around The Islet	Paddle Around The Islet	Paddle Around The Islet	Paddle Around The Islet	Paddle Around The Islet	Paddle Around The Islet
15:00 -15:45	YOGA STUDIO	VISITING PRACTITIONER			Somatic Movement & Breathwork		Somatic Movement & Breathwork		
15:00 -15:45	LUMINA WELLBEING	VISITING PRACTITIONER		Inner Alchemy Sauna & Cold Plunge Ceremony		Inner Alchemy Sauna & Cold Plunge Ceremony		Inner Alchemy Sauna & Cold Plunge Ceremony	
16:00 - 16:45	YOGA STUDIO	WELLBEING	Yin Stretch & Breathe	Yin Stretch & Breathe	Yin Stretch & Breathe	Yin Stretch & Breathe	Yin Stretch & Breathe	Yin Stretch & Breathe	Yin Stretch & Breathe
17:00 - 18:00	YOGA STUDIO	VISITING PRACTITIONER		Sunset Tribal Sound Journey	Sunset Tribal Sound Journey	Sunset Tribal Sound Journey	Sunset Tribal Sound Journey	Sunset Tribal Sound Journey	
17:30 - 18:30	LUMINA WELLBEING	CULTURE	Sunset Cruise	Sunset Cruise	Sunset Cruise	Sunset Cruise	Sunset Cruise	Sunset Cruise	Sunset Cruise
18:00 - 19:00	YOGA STUDIO	WELLBEING	Partner Yoga	Partner Yoga	Partner Yoga	Partner Yoga	Partner Yoga	Partner Yoga	Partner Yoga
18:45 - 19:00	WELCOME LOUNGE	MINDFUL RITUALS	Lantern Lighting Ritual	Lantern Lighting Ritual	Lantern Lighting Ritual	Lantern Lighting Ritual	Lantern Lighting Ritual	Lantern Lighting Ritual	Lantern Lighting Ritual
20:00 - 20:45	YOGA STUDIO	WELLBEING	Sleep Yoga	Sleep Yoga	Sleep Yoga	Sleep Yoga	Sleep Yoga	Sleep Yoga	Sleep Yoga

LỊCH HOẠT ĐỘNG TẠI NAMIA

Mời Quý khách tham gia

THỜI GIAN	ĐỊA ĐIỂM BẮT ĐẦU	HOẠT ĐỘNG	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
05:30 - 06:00	HỒ BƠI CẠNH NHÀ HÀNG THE FISHERMAN	CHÁNH NIỆM	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ
06:15 – 07:00	SẢNH LỄ TÂN	VĂN HÓA	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng
07:00 - 07:30	HỒ BƠI CẠNH NHÀ HÀNG THE FISHERMAN	SỨC KHỎE	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh
08:00 - 08:45	YOGA STUDIO	SỨC KHỎE	Yang yoga (Yoga động)	Yang yoga (Yoga động)	Yang yoga (Yoga động)	Yang yoga (Yoga động)	Yang yoga (Yoga động)	Yang yoga (Yoga động)	Yang yoga (Yoga động)
08:30 - 09:00	SẢNH LỄ TÂN	SỨC KHỎE	Cho cá Koi ăn	Cho cá Koi ăn	Cho cá Koi ăn	Cho cá Koi ăn	Cho cá Koi ăn	Cho cá Koi ăn	Cho cá Koi ăn
09:15 - 09:30	LUMINA WELLBEING NGOÀI TRỜI	CHÁNH NIỆM	Thăm cây ước nguyện	Thăm cây ước nguyện	Thăm cây ước nguyện	Thăm cây ước nguyện	Thăm cây ước nguyện	Thăm cây ước nguyện	Thăm cây ước nguyện
11:00 - 12:00	KHU VỰC VUI CHƠI TRẺ EM GẦN THE FISHERMAN	TRẺ EM	Làm thủ công thân thiện với môi trường	Làm thủ công thân thiện với môi trường	Làm thủ công thân thiện với môi trường	Làm thủ công thân thiện với môi trường	Làm thủ công thân thiện với môi trường	Làm thủ công thân thiện với môi trường	Làm thủ công thân thiện với môi trường

NAMIA
RIVER RETREAT

LỊCH HOẠT ĐỘNG TẠI NAMIA

Mời Quý khách tham gia

THỜI GIAN	ĐỊA ĐIỂM BẮT ĐẦU	HOẠT ĐỘNG	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
14:00 - 14:30	BẾN THUYỀN THÚNG GẦN NHÀ HÀNG THE FISHERMAN	VĂN HÓA	Chèo thuyền thúng	Chèo thuyền thúng	Chèo thuyền thúng	Chèo thuyền thúng	Chèo thuyền thúng	Chèo thuyền thúng	Chèo thuyền thúng
15:00 – 15:45	YOGA STUDIO	CHUYÊN GIA TRỊ LIỆU KHÁCH MỜI			Chuyển động & Tập thở		Chuyển động & Tập thở		
15:00 – 15:45	LUMINA WELLBEING	CHUYÊN GIA TRỊ LIỆU KHÁCH MỜI		Xông hơi và Ngâm lạnh – Kết nối với chính mình		Xông hơi và Ngâm lạnh – Kết nối với chính mình		Xông hơi và Ngâm lạnh – Kết nối với chính mình	
16:00 - 16:45	YOGA STUDIO	SỨC KHỎE	Yoga giãn cơ và luyện thở	Yoga giãn cơ và luyện thở	Yoga giãn cơ và luyện thở	Yoga giãn cơ và luyện thở	Yoga giãn cơ và luyện thở	Yoga giãn cơ và luyện thở	Yoga giãn cơ và luyện thở
17:00 – 18:00	YOGA STUDIO	CHUYÊN GIA TRỊ LIỆU KHÁCH MỜI		Hành trình Âm thanh Hoàng hôn	Hành trình Âm thanh Hoàng hôn	Hành trình Âm thanh Hoàng hôn	Hành trình Âm thanh Hoàng hôn	Hành trình Âm thanh Hoàng hôn	
17:30 - 18:30	BẾN DU THUYỀN TẠI LUMINA WELLBEING	VĂN HÓA	Du thuyền đón hoàng hôn	Du thuyền đón hoàng hôn	Du thuyền đón hoàng hôn	Du thuyền đón hoàng hôn	Du thuyền đón hoàng hôn	Du thuyền đón hoàng hôn	Du thuyền đón hoàng hôn
18:00 - 19:00	YOGA STUDIO	SỨC KHỎE	Yoga đôi	Yoga đôi	Yoga đôi	Yoga đôi	Yoga đôi	Yoga đôi	Yoga đôi
18:45 - 19:00	SẢNH LỄ TÂN	CHÁNH NIỆM	Thả đèn hoa đăng	Thả đèn hoa đăng	Thả đèn hoa đăng	Thả đèn hoa đăng	Thả đèn hoa đăng	Thả đèn hoa đăng	Thả đèn hoa đăng
20:00 - 20:45	YOGA STUDIO	SỨC KHỎE	Yoga thư giãn giúp ngủ ngon	Yoga thư giãn giúp ngủ ngon	Yoga thư giãn giúp ngủ ngon	Yoga thư giãn giúp ngủ ngon	Yoga thư giãn giúp ngủ ngon	Yoga thư giãn giúp ngủ ngon	Yoga thư giãn giúp ngủ ngon

ナミア・アクティビティ

無料でお楽しみいただけるアクティビティにぜひご参加ください

時間	開催場所	種類	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
05:30 - 06:00	ルミナ・ウェルビーイング - 屋外	マインドフルネス体験	サイレント・マインドフル・ウォーク	サイレント・マインドフル・ウォーク	サイレント・マインドフル・ウォーク	サイレント・マインドフル・ウォーク	サイレント・マインドフル・ウォーク	サイレント・マインドフル・ウォーク	サイレント・マインドフル・ウォーク
06:15 - 07:00	ウェルカムラウンジ 出発	文化	ガイド付きサイクリング	ガイド付きサイクリング	ガイド付きサイクリング	ガイド付きサイクリング	ガイド付きサイクリング	ガイド付きサイクリング	ガイド付きサイクリング
07:00 - 07:30	ザ・フィッシャーマン - プールサイド	ウェルビーイング	ベトナム式太極拳	ベトナム式太極拳	ベトナム式太極拳	ベトナム式太極拳	ベトナム式太極拳	ベトナム式太極拳	ベトナム式太極拳
08:00 - 08:45	ムーブメントヨガスタジオ	ウェルビーイング	陽ヨガフロー	陽ヨガフロー	陽ヨガフロー	陽ヨガフロー	陽ヨガフロー	陽ヨガフロー	陽ヨガフロー
08:30 - 09:00	ウェルカムラウ	ウェルビーイング	**鯉の餌やり**	**鯉の餌やり**	**鯉の餌やり**	**鯉の餌やり**	**鯉の餌やり**	**鯉の餌やり**	**鯉の餌やり**
09:15 - 09:30	ルミナ・ウェルビーイング - 屋外	マインドフルネス体験	願掛けの木	願掛けの木	願掛けの木	願掛けの木	願掛けの木	願掛けの木	願掛けの木
11:00 - 12:00	ザ・フィッシャーマン - キッズゾーン	文化	子ども向けエコクラフト	子ども向けエコクラフト	子ども向けエコクラフト	子ども向けエコクラフト	子ども向けエコクラフト	子ども向けエコクラフト	子ども向けエコクラフト

ナミア・アクティビティ

無料でお楽しみいただけるアクティビティにぜひご参加ください

時間	開催場所	種類	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
14:00 - 14:30	ザ・フィッシャーマン - バスケットボート桟橋	文化	かご船乗船体験	かご船乗船体験	かご船乗船体験	かご船乗船体験	かご船乗船体験	かご船乗船体験	かご船乗船体験
15:00 – 15:45	ムーブメントヨガスタジオ	ゲスト施術者			身体感覚ムーブメントと呼吸法		身体感覚ムーブメントと呼吸法		
15:00 – 15:45	ルミナ・ウェルビーイング	ゲスト施術者		内なる錬金術のサウナと冷水浴の儀式		内なる錬金術のサウナと冷水浴の儀式		内なる錬金術のサウナと冷水浴の儀式	
16:00 - 16:45	ムーブメントヨガスタジオ	ウェルビーイング	陰ヨガストレッチ＆呼吸法	陰ヨガストレッチ＆呼吸法	陰ヨガストレッチ＆呼吸法	陰ヨガストレッチ＆呼吸法	陰ヨガストレッチ＆呼吸法	陰ヨガストレッチ＆呼吸法	陰ヨガストレッチ＆呼吸法
17:00 – 18:00	ムーブメントヨガスタジオ	ゲスト施術者		**サンセット・トライバル・サウンド・ジャーニー**	**サンセット・トライバル・サウンド・ジャーニー**	**サンセット・トライバル・サウンド・ジャーニー**	**サンセット・トライバル・サウンド・ジャーニー**	**サンセット・トライバル・サウンド・ジャーニー**	
17:30 - 18:30	ルミナ・ウェルビーイング	文化	サンセットクルーズ	サンセットクルーズ	サンセットクルーズ	サンセットクルーズ	サンセットクルーズ	サンセットクルーズ	サンセットクルーズ
18:00 - 19:00	ムーブメントヨガスタジオ	ウェルビーイング	**パートナーヨガ**	**パートナーヨガ**	**パートナーヨガ**	**パートナーヨガ**	**パートナーヨガ**	**パートナーヨガ**	**パートナーヨガ**
18:45 - 19:00	ウェルカムラウ	マインドフルネス体験	ランタン灯し	ランタン灯し	ランタン灯し	ランタン灯し	ランタン灯し	ランタン灯し	ランタン灯し
20:00 - 20:45	ムーブメントヨガスタジオ	ウェルビーイング	入眠ヨガ	入眠ヨガ	入眠ヨガ	入眠ヨガ	入眠ヨガ	入眠ヨガ	入眠ヨガ

나미아 액티비티

무료로 즐길 수 있는 다양한 액티비티에 참여해보세요

시간	장소	종류	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
05:30 - 06:00	더 피셔맨 - 풀사이드	마인드풀 체험	명상 산책	명상 산책	명상 산책	명상 산책	명상 산책	명상 산책	명상 산책
06:15 – 07:00	환영 라운지 출발	문화	가이드 자전거 투어	가이드 자전거 투어	가이드 자전거 투어	가이드 자전거 투어	가이드 자전거 투어	가이드 자전거 투어	가이드 자전거 투어
07:00 - 07:30	더 피셔맨 - 풀사이드	웰빙	베트남 대극권	베트남 대극권	베트남 대극권	베트남 대극권	베트남 대극권	베트남 대극권	베트남 대극권
08:00 - 08:45	무브먼트 요가 스튜디오	웰빙	태양 요가 플로우	태양 요가 플로우	태양 요가 플로우	태양 요가 플로우	태양 요가 플로우	태양 요가 플로우	태양 요가 플로우
08:30 – 09:00	환영 라운지 출발	웰빙	코이 피쉬 먹이 주기	코이 피쉬 먹이 주기	코이 피쉬 먹이 주기	코이 피쉬 먹이 주기	코이 피쉬 먹이 주기	코이 피쉬 먹이 주기	코이 피쉬 먹이 주기
09:15 - 09:30	루미나 웰빙 - 야외	마인드풀 체험	소원 트리	소원 트리	소원 트리	소원 트리	소원 트리	소원 트리	소원 트리
11:00 - 12:00	더 피셔맨 - 키즈존	문화	친환경 어린이 공예	친환경 어린이 공예	친환경 어린이 공예	친환경 어린이 공예	친환경 어린이 공예	친환경 어린이 공예	친환경 어린이 공예

나미아 액티비티

무료로 즐길 수 있는 다양한 액티비티에 참여해보세요

시간	장소	종류	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
14:00 - 14:30	더 피셔맨 - 바구니배 선착장	문화	바구니배 타기 체험	바구니배 타기 체험	바구니배 타기 체험	바구니배 타기 체험	바구니배 타기 체험	바구니배 타기 체험	바구니배 타기 체험
15:00 – 15:45	무브먼트 요가 스튜디오	방문 전문 강사 수업			소매틱 무브먼트 & 호흡 워크		소매틱 무브먼트 & 호흡 워크		
15:00 – 15:45	루미나 웰빙	방문 전문 강사 수업		이너 알케미 사우나 & 냉수 입욕 세레모니		이너 알케미 사우나 & 냉수 입욕 세레모니		이너 알케미 사우나 & 냉수 입욕 세레모니	
16:00 - 16:45	무브먼트 요가 스튜디오	웰빙	음 요가 스트레치 & 호흡 트레이닝	음 요가 스트레치 & 호흡 트레이닝	음 요가 스트레치 & 호흡 트레이닝	음 요가 스트레치 & 호흡 트레이닝	음 요가 스트레치 & 호흡 트레이닝	음 요가 스트레치 & 호흡 트레이닝	음 요가 스트레치 & 호흡 트레이닝
17:00 – 18:00	무브먼트 요가 스튜디오	방문 전문 강사 수업		선셋 트라이벌 사운드 명상 여행	선셋 트라이벌 사운드 명상 여행	선셋 트라이벌 사운드 명상 여행	선셋 트라이벌 사운드 명상 여행	선셋 트라이벌 사운드 명상 여행	
17:30 - 18:30	루미나 웰빙 - 선착장	문화	선셋 크루즈	선셋 크루즈	선셋 크루즈	선셋 크루즈	선셋 크루즈	선셋 크루즈	선셋 크루즈
18:00 – 19:00	무브먼트 요가 스튜디오	웰빙	파트너 요가	파트너 요가	파트너 요가	파트너 요가	파트너 요가	파트너 요가	파트너 요가
18:45 - 19:00	더 마천트 - 연못	마인드풀 체험	등불 띄우기	등불 띄우기	등불 띄우기	등불 띄우기	등불 띄우기	등불 띄우기	등불 띄우기
20:00 - 20:45	무브먼트 요가 스튜디오	웰빙	수면 요가	수면 요가	수면 요가	수면 요가	수면 요가	수면 요가	수면 요가