

LUMINA

awaken a sense of *wellbeing*



VISITING PRACTITIONER – MARIAN DANG

Sound Healer | Yoga Teacher | Vocal Alchemist

Born in the Netherlands with Vietnamese roots, Marian Dang blends global insight with ancient wisdom to create safe and transformative spaces while bridging modern leadership with holistic practices. A certified yoga teacher and facilitator in sound healing, movement, and breathwork, Marian has guided individuals and leaders across Asia, Europe, and Central America. As a Visiting Practitioner at Namia River Retreat, she offers deeply personal sessions to awaken inner intelligence and inspire authentic connection.

Daily Classes – Namia River *Retreat*

Daily transformational experiences for Namia guests and visitors
Complimentary for Namia guests;
Payable for outside guests

SOMATIC MOVEMENT BREATHWORK

45 MIN

3PM – Wednesday and Friday

VND 400,000

Yoga Studio

Awaken your energy with a revitalizing blend of movement and breathwork to reset your nervous system and uplift your mood. A powerful midday reset for clarity, vitality, and inner focus. A combination of intuitive movement, dynamic meditation, and yoga. Suitable for all levels.

INNER ALCHEMY SAUNA & COLD PLUNGE CEREMONY

45 MIN

3PM – Tuesday, Thursday, Saturday

VND 600,000

Lumina Wellbeing

This is a guided journey for those who aim to experience a deeper transformation. Through the elements - fire, water, breath, and sound - we awaken the body's intelligence and release emotional tension. Using gentle mantras, breathwork, and sound to unlock what's held within. Ending with grounding tea and fruits, this ceremony leaves you both renewed and deeply reconnected.

SUNSET TRIBAL SOUND JOURNEY

60 MIN

5PM – Tuesday → Saturday

VND 500,000

Yoga Studio

Unwind and be carried away with the power of tribal sounds as the sun sets, featuring ancestral voices, shamanic drums, and nature's rhythms. This immersive soundscape promotes deep relaxation, presence, and a deeper connection with the self and nature. Suitable for all levels.

Group & Private *Bookings*

Deep Immersion Experiences

The private classes are tailored to guests' needs and preferences. Creating a safe space for you to dive deeper, transform and experience your full potential.

INTUITIVE MOVEMENT (*Group or Private*)

60 MIN

A liberating, non-linear movement practice where you reconnect with your body's innate intelligence. Explore flow, release stuck energy, and embody your authentic expression in a safe space without judgment or structure. Releases tension, unlocks creativity, and reconnects you with your body's natural wisdom. Suitable for all levels.

Up to 2 guests

VND 2,600,000

Up to 5 guests

VND 3,800,000

Extra guests

VND 400,000

TRIBAL SOUND JOURNEY (*Group or Private*)

60 MIN

Unwind and be carried away through a powerful ceremonial sound journey using drums, voice, and earthy sounds to connect with primal energies and ancestral rhythms. This immersive soundscape promotes deep relaxation, presence, and deeper connection with the self and nature. Suitable for all levels.

Up to 2 guests

VND 2,600,000

Up to 5 guests

VND 3,800,000

Extra guests

VND 400,000

VOCAL ACTIVATION (*Group or Private*)

60 MIN

A liberating experience of freeing and expressing your voice through a deep immersion of breath, sound, and vocal exploration rooted in the energetic body system. This soul-centered session invites intuitive expression, emotional release, and supports you in using your voice with confidence and authenticity. Suitable for all levels.

Up to 2 guests

VND 2,600,000

Up to 5 guests

VND 3,800,000

Extra guests

VND 400,000

LUMINA

awaken a sense of wellbeing

CHUYÊN GIA KHÁCH MỜI – MARIAN DANG

Sound Healer | Yoga Teacher | Vocal Alchemist

Mang trong mình dòng máu Việt và lớn lên tại Hà Lan, Marian Dang dung hòa giữa tinh thần toàn cầu và tri thức cổ truyền để kiến tạo nên những không gian chuyển hóa sâu sắc. Với nền tảng vững chắc trong lĩnh vực kinh doanh, phát triển bền vững và nghệ thuật chữa lành, cô dẫn dắt người tham dự thông qua yoga, âm thanh trị liệu, chuyển động trực cảm và hơi thở. Là Chuyên Gia Khách Mời tại Namia River Retreat, Marian mang đến những trải nghiệm cá nhân đầy cảm hứng, nhẹ nhàng đánh thức trí tuệ nội tâm và khơi mở sự kết nối chân thật từ bên trong.

Trải nghiệm hàng ngày – Namia River Retreat

Hành trình chăm sóc thân- tâm- trí dành cho khách lưu trú và khách vắng lại

Miễn phí dành cho khách lưu trú tại Namia;

Khách ngoài có thể tham gia với mức phí riêng

CHUYỂN ĐỘNG & TẬP THỞ

45 PHÚT

400.000 VNĐ

15:00 – Thứ Tư, Thứ Sáu

Yoga Studio

Khơi dậy năng lượng cơ thể với sự kết hợp của chuyển động và hơi thở, giúp tái tạo hệ thần kinh và nâng cao tinh thần. Một liệu pháp phục hồi giữa ngày đầy sức sống, giúp bạn lấy lại sự tập trung, tỉnh táo và nguồn năng lượng tích cực. Sự kết hợp giữa chuyển động trực giác, thiền động và yoga. Phù hợp cho mọi trình độ.

XÔNG HƠI VÀ NGÂM LẠNH – KẾT NỐI VỚI CHÍNH MÌNH

45 PHÚT

600.000 VNĐ

15:00 – Thứ Ba, Thứ Năm & Thứ Bảy

Lumina Wellbeing

Đây là hành trình đặc biệt dành cho những ai mong muốn khám phá sâu hơn về sự chuyển hóa từ bên trong. Thông qua các yếu tố tự nhiên như lửa, nước, hơi thở và âm thanh, cơ thể được đánh thức, cảm xúc được giải phóng. Hành trình kết hợp nhẹ nhàng giữa mantra, hơi thở và âm thanh trị liệu, khơi mở những nguồn năng lượng bị kìm nén. Kết thúc với trà thảo mộc và trái cây thanh mát, mang lại sự nhẹ nhàng, thư giãn và kết nối sâu sắc hơn với chính mình.

HÀNH TRÌNH ÂM THANH HOÀNG HÔN

60 PHÚT

500.000 VNĐ

17:00 – Thứ Ba → Thứ Bảy

Yoga Studio

Thả lỏng cơ thể và để bản thân hòa quyện vào nhịp điệu của âm thanh nhạc cụ khi hoàng hôn buông xuống. Tiếng trống shamanic, giọng hát và thanh âm của thiên nhiên sẽ dẫn lối bạn trở về trạng thái thư giãn sâu, kết nối trọn vẹn với chính mình và thế giới xung quanh. Trải nghiệm dành cho mọi cấp độ.

Trải nghiệm đặt riêng & theo nhóm

Hành trình trải nghiệm cá nhân hóa theo nhu cầu riêng của bạn
Các lớp học riêng được thiết kế linh hoạt theo mong muốn và thể trạng của từng khách, tạo ra không gian an toàn để bạn khám phá, giải phóng năng lượng và chạm tới tiềm năng thực sự bên trong.

CHUYỂN ĐỘNG (Cá nhân hoặc theo nhóm)

60 PHÚT

Phương pháp chuyển động tự do, đầy giải phóng giúp bạn kết nối với trí tuệ tự nhiên của cơ thể, xóa tan sự gò bó và năng lượng tắc nghẽn. Bạn sẽ được thả lỏng, thể hiện bản thân một cách chân thật, khai mở sáng tạo và tái kết nối với chính mình. Trải nghiệm phù hợp cho mọi cấp độ.

Tối đa 2 khách

2.600.000 VNĐ

Tối đa 5 khách

3.800.000 VNĐ

Thêm khách

400.000 VNĐ

HÀNH TRÌNH ÂM THANH NHẠC CỤ

(Cá nhân hoặc theo nhóm)

60 PHÚT

Đắm mình trong không gian âm thanh chữa lành với nhịp trống, giọng hát nguyên sơ và thanh âm thiên nhiên giúp bạn kết nối với cội nguồn năng lượng và nhịp điệu tổ tiên. Trải nghiệm giúp thư giãn sâu, tái kết nối bản thân và nuôi dưỡng sự hiện diện trọn vẹn. Phù hợp cho mọi cấp độ.

Tối đa 2 khách

2.600.000 VNĐ

Tối đa 5 khách

3.800.000 VNĐ

Thêm khách

400.000 VNĐ

KHAI MỞ GIỌNG NÓI NỘI TÂM

(Cá nhân hoặc theo nhóm)

60 PHÚT

Hành trình tự do khám phá và giải phóng giọng nói thông qua hơi thở, âm thanh và sự kết nối với hệ thống năng lượng bên trong cơ thể. Đây là cơ hội để bạn thể hiện cảm xúc, giải tỏa những điều bị kìm nén và sử dụng giọng nói với sự tự tin, chân thật. Phù hợp cho mọi cấp độ.

Tối đa 2 khách

2.600.000 VNĐ

Tối đa 5 khách

3.800.000 VNĐ

Thêm khách

400.000 VNĐ



~ Chuyển động thức tỉnh cơ thể.
Khai mở âm thanh
nguyên sơ ~