NAMIA
RIVER RETREAT

ACTIVITY CALENDAR

Join us for these complimentary activities

TIME	VENUE	TYPE	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
06:15 - 07:00	WELCOME LOUNGE	CULTURE	Guided Bicycle Trail – *Old Town*	Guided Bicycle Trail - *Village*	Guided Bicycle Trail – *Market*	Guided Bicycle Trail – *Old Town*	Guided Bicycle Trail - *Village*	Guided Bicycle Trail – *Market*	Guided Bicycle Trail – *Old Town*
07:00 – 07:30	YOGA STUDIO	MINDFUL RITUALS		Body Scan Meditation		Body Scan Meditation		Body Scan Meditation	
07:30 - 08:00	THE FISHERMAN POOLSIDE	WELLBEING	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 / MINI TRA QUE GARDEN	KIDS	Koi Fish Feeding	Herb Planting	Koi Fish Feeding	Herb Planting	Koi Fish Feeding	Herb Planting	Koi Fish Feeding
09:15 - 09:30	LUMINA WELLBEING / WELCOME LOUNGE	MINDFUL RITUALS	Blessing Tree	Altar Offering	Blessing Tree	Altar Offering	Blessing Tree	Altar Offering	Blessing Tree
11:00 - 12:00	THE FISHERMAN KIDS PLAY ZONE	KIDS	Kids Eco Crafting *Vegetable prints*	Kids Eco Crafting *Rock Binding*	Kids Eco Crafting *Nature Mandala*	Kids Eco Crafting *Vegetable prints*	Kids Eco Crafting *Rock Binding*	Kids Eco Crafting *Nature Mandala*	Kids Eco Crafting *Toilet Roll Recycling*
14:00 - 14:30	THE FISHERMAN BASKET BOAT JETTY	CULTURE	Basket Boat Rides	Basket Boat Rides	Basket Boat Rides	Basket Boat Rides	Basket Boat Rides	Basket Boat Rides	Basket Boat Rides
16:00 - 16:45	YOGA STUDIO	WELLBEING	Yin Stretch & Breathe Yoga	Yin Stretch & Breathe Yoga	Yin Stretch & Breathe Yoga	Yin Stretch & Breathe Yoga	Yin Stretch & Breathe Yoga	Yin Stretch & Breathe Yoga	Yin Stretch & Breathe Yoga
17:00 - 18:00	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

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
06:15 – 07:00	SẢNH LỄ TÂN	VĂN HÓA	Đạp xe buổi sáng – *Phố cổ*	Đạp xe buổi sáng – *Làng quê*	Đạp xe buổi sáng – *Chợ quê*	Đạp xe buổi sáng – *Phố cổ*	Đạp xe buổi sáng – *Làng quê*	Đạp xe buổi sáng – *Chợ quê*	Đạp xe buổi sáng – *Phố cổ*
07:00 – 07:30	YOGA STUDIO	CHÁNH NIỆM		Thiền Quán thân		Thiền Quán thân		Thiền Quán thân	
07:30 – 08:00	HỒ BƠI CẠNH NHÀ HÀNG THE FISHERMAN	SỨC KHỎE	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 / VƯỜN TRÀ QUẾ	TRẺ EM	Cho cá Koi ăn	Trồng thảo mộc	Cho cá Koi ăn	Trồng thảo mộc	Cho cá Koi ăn	Trồng thảo mộc	Cho cá Koi ăn
09:15 - 09:30	LUMINA WELLBEING / SẢNH LỄ TÂN	CHÁNH NIỆM	Thăm cây ước nguyện	Dâng hương	Thăm cây ước nguyện	Dâng hương	Thăm cây ước nguyện	Dâng hương	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
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
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	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

Namia River Retreat 活动日程

欢迎参加我们的免费活动

时间	地点	类型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
06:15 – 07:00	欢迎厅	文化	自行车之旅古镇	自行车之旅乡间小路	自行车之旅 市场	自行车之旅古镇	自行车之旅乡间小路	自行车之旅 市场	自行车之旅古镇
07:00 – 07:30	瑜伽馆	正念仪式		身观禅		身观禅		身观禅	
07:30 – 08:00	Fisherman 泳池旁	身心健康	越南式太极		越南式太极		越南式太极		越南式太极
08:00 – 08:45	瑜伽馆	身心健康	阳瑜伽-韵动	阳瑜伽-韵动	阳瑜伽-韵动	阳瑜伽-韵动	阳瑜伽-韵动	阳瑜伽-韵动	阳瑜伽-韵动
08:30 – 09:00	欢迎室 / Tra Que 花园	儿童	喂饲锦鲤	香草种植	喂饲锦鲤	香草种植	喂饲锦鲤	香草种植	喂饲锦鲤
09:15 - 09:30	Lumina Wellbeing / 欢迎厅	正念仪式	祈福许愿	祝福祭坛	祈福许愿	祝福祭坛	祈福许愿	祝福祭坛	祈福许愿
11:00 - 12:00	The Fisherman 儿童娱乐区	儿童	生态手工：蔬菜印刷艺术	生态手工：岩石粘贴创作	生态手工：自然曼陀罗创作	生态手工：蔬菜印刷艺术	生态手工：岩石粘贴创作	生态手工：自然曼陀罗创作	生态手工：卷筒纸再造艺术
14:00 - 14:30	The Fisherman 上船点	文化	椰子船	椰子船	椰子船	椰子船	椰子船	椰子船	椰子船
16:00 - 16:45	瑜伽馆	身心健康	阴瑜伽-拉伸与呼吸	阴瑜伽-拉伸与呼吸	阴瑜伽-拉伸与呼吸	阴瑜伽-拉伸与呼吸	阴瑜伽-拉伸与呼吸	阴瑜伽-拉伸与呼吸	阴瑜伽-拉伸与呼吸
17:00 - 18:00	Lumina Wellbeing	文化	日落河畔游船之旅	日落河畔游船之旅	日落河畔游船之旅	日落河畔游船之旅	日落河畔游船之旅	日落河畔游船之旅	日落河畔游船之旅
18:00 - 19:00	瑜伽馆	身心健康	伴侣瑜伽	伴侣瑜伽	伴侣瑜伽	伴侣瑜伽	伴侣瑜伽	伴侣瑜伽	伴侣瑜伽
18:45 - 19:00	欢迎室	正念仪式	灯笼点亮仪式	灯笼点亮仪式	灯笼点亮仪式	灯笼点亮仪式	灯笼点亮仪式	灯笼点亮仪式	灯笼点亮仪式
20:00 - 20:45	瑜伽馆	身心健康	睡眠瑜伽	睡眠瑜伽	睡眠瑜伽	睡眠瑜伽	睡眠瑜伽	睡眠瑜伽	睡眠瑜伽

나미아 액티비티

무료로 즐길 수 있는 다양한 액티비티에 참여해보세요

시간	장소	종류	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
06:15 – 07:00	환영 라운지 출발	문화	가이드 자전거 투어 - 올드타운	가이드 자전거 투어 - 마을	가이드 자전거 투어 - 시장	가이드 자전거 투어 - 올드타운	가이드 자전거 투어 - 마을	가이드 자전거 투어 - 시장	가이드 자전거 투어 - 올드타운
07:00 – 07:30	무브먼트 요가 스튜디오	마인드풀 체험		신체 관찰 명상		신체 관찰 명상		신체 관찰 명상	
07:30 – 08:00	더 피셔맨 - 풀사이드	웰빙	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 / 트라꿰 미니 가든	아동	코이 피쉬 먹이 주기	허브 심기 체험	코이 피쉬 먹이 주기	허브 심기 체험	코이 피쉬 먹이 주기	허브 심기 체험	코이 피쉬 먹이 주기
09:15 - 09:30	루미나 웰빙 – 야외 / 환영 라운지 출발	마인드풀 체험	소원 트리	축복 제단	소원 트리	축복 제단	소원 트리	축복 제단	소원 트리
11:00 - 12:00	더 피셔맨 - 키즈존	아동	채소 프린트 에코 공예	돌 감싸기 에코 공예	자연 만다라 에코 공예	채소 프린트 에코 공예	돌 감싸기 에코 공예	자연 만다라 에코 공예	휴지심 재활용 에코 공예
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
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	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	환영 라운지 출발	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