NAMIA
RIVER RETREAT

ACTIVITY CALENDAR

Join us for these complimentary activities

TIME	VENUE	TYPE	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
06:00 - 06:45	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
08:00 - 08:45	MOVEMENT STUDIO YOGA	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	LUMINA WELLBEING OUTDOORS	MINDFUL RITUALS	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk	Silent Mindful Walk
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
15:00 - 15:45	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
16:00 - 16:45	MOVEMENT STUDIO YOGA	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	THE MERCHANT BOAT JETTY	CULTURE	Sunset River Cruise	Sunset River Cruise	Sunset River Cruise	Sunset River Cruise	Sunset River Cruise	Sunset River Cruise	Sunset River Cruise
18:30 - 19:00	THE MERCHANT LOTUS POND	MINDFUL RITUALS	Lantern Lighting	Lantern Lighting	Lantern Lighting	Lantern Lighting	Lantern Lighting	Lantern Lighting	Lantern Lighting
20:00 - 20:45	MOVEMENT STUDIO YOGA	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

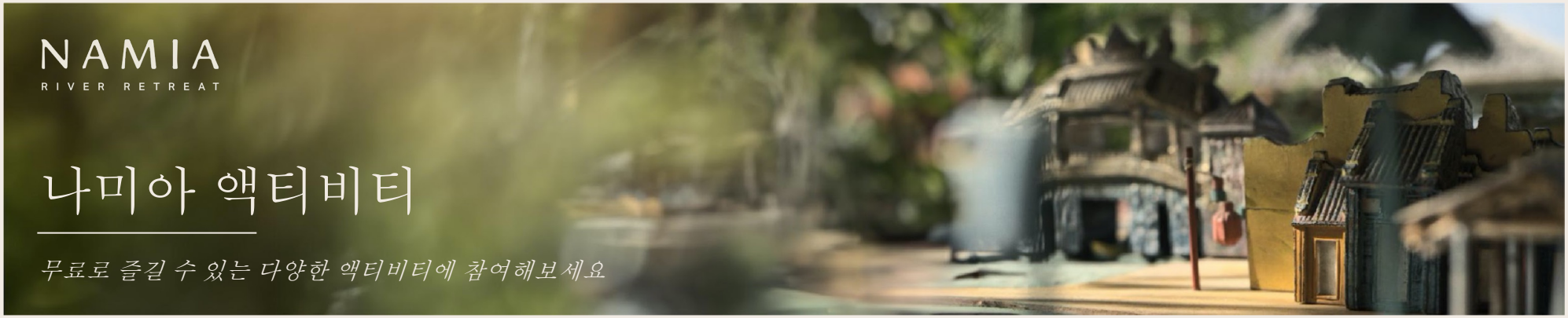
THỜI GIAN	ĐỊA ĐIỂM BẮT ĐẦU	HOẠT ĐỘNG	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
06:00 - 06:45	SẢNH LỄ TÂN CHÍNH	NĂNG ĐỘNG	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng	Đạp xe buổi sáng
08:00 - 08:45	YOGA STUDIO	SỨC KHỎE	Yang yoga (Yoga 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	LUMINA WELLBEING NGOÀI TRỜI	CHÁNH NIỆM	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ	Thiền đi bộ
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
15:00 - 15:30	HỒ BƠI CẠNH NHÀ HÀNG THE FISHERMAN	SỨC KHỎE	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh	Dưỡng sinh
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 GẦN NHÀ HÀNG THE MERCHANT	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
18:30 - 19:00	NHÀ HÀNG THE MERCHANT	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

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
06:00 - 06:45	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
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	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
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
15:00 - 15:45	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
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	ザ・マーチャント - 桟橋	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
18:30 - 19:00	ザ・マーチャント - 蓮池	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
06:00 - 06:45	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
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	루미나 웰빙 - 야외	마인드풀 체험	명상 산책	명상 산책	명상 산책	명상 산책	명상 산책	명상 산책	명상 산책
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
15:00 - 15:45	더 피셔맨 - 풀사이드	웰빙	베트남 대극권	베트남 대극권	베트남 대극권	베트남 대극권	베트남 대극권	베트남 대극권	베트남 대극권
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	더 마천트 - 다리	문화	선셋 크루즈	선셋 크루즈	선셋 크루즈	선셋 크루즈	선셋 크루즈	선셋 크루즈	선셋 크루즈
18:30 - 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