



Complimentary wellness activities



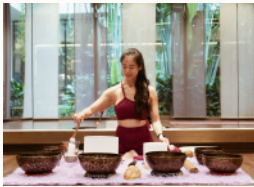
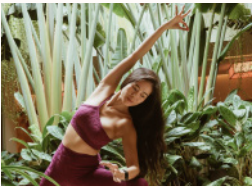
Book 24 hours in advance



Classes conducted in English



Comfortable activewear recommended

	 MORNING WELLNESS MOVEMENT THERAPY			 DREAM WELL WITH FUSION	
MAIA SPA	Breathing/ Meditation 07:30 - 08:00 30 mins 	Fusion Aerial Yoga 08:30 - 09:20 50 mins 	Fusion Yoga 10:00 - 10:50 50 mins 	Fusion Sunset Yoga 17:00 - 17:50 50 mins 	Sound Healing 18:30 - 19:00 30 mins 
BENEFITS	Promote deep relaxation, foster emotional healing, and boost vitality.	Boost flexibility, strength, posture, and circulation, while reducing stress and deepening the mind-body connection.	Improve flexibility and strength, cultivating mindfulness and inner harmony.	Reduces stress, boosts energy, and enhances focus and emotional well-being.	Balance energy, release emotions, and improve sleep and focus.
LOCATION AND PACKAGES	Yoga Lounge / Spa Pool All Guests	Maia Spa Spa Inclusive Guests	Maia Spa Spa Inclusive Guests	Maia Spa All Guests	Maia Spa Spa Inclusive Guests
INTENSITY					
Monday	Fusion Breathwork	Aerial Yoga	Fusion Flow Yoga	Maia Hatha Yoga	Tibetan Healing Sound Therapy
Tuesday	Fusion Mindful Meditation	Elevate Yoga	Maia Hatha Yoga	Fusion Flow Yoga	Maia Sound Bath
Wednesday	Fusion Floating Sound Bath (*)	Aerobalance Yoga	Maia Block Yoga	Fusion Yoga Therapy	Tibetan Healing Sound Therapy
Thursday	Fusion Breath Of Stillness	Aerial Yoga	Fusion Yoga Therapy	Maia Block Yoga	Maia Sound Bath
Friday	Fusion Mindful Meditation	Elevate Yoga	Maia Hatha Yoga	Fusion Wheel Yoga	Tibetan Healing Sound Therapy
Saturday	Fusion Chakra Breathwork	Aerobalance Yoga	Fusion Yoga Therapy	Maia Hatha Yoga	Maia Sound Bath
Sunday	Fusion Floating Sound Bath (*)	Aerial Yoga	Fusion Wheel Yoga	Fusion Yoga Therapy	Tibetan Healing Sound Therapy

(*) This activity takes place on the water. Kindly bring comfortable swimwear to fully enjoy the experience.

PRIVATE WELLNESS SESSIONS WITH SANJAY RAWAT

Enhance your well-being with our private wellness sessions and customized classes, available upon request (additional charges applied). Our offerings include: **paddle yoga, aqua yoga, yin yoga, pranic healing, sound bath therapy, and various outdoor wellness activities at local landscapes.**



Send an email to wellness.master@fusionhotelgroup.com to reserve your class, or scan to book directly with Sanjay!



Hoạt động wellness miễn phí



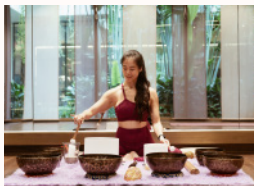
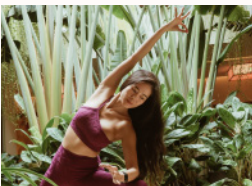
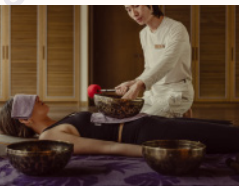
Đặt trước 24 giờ



Lớp học bằng tiếng Anh



Mặc trang phục vận động thoải mái

	TRỊ LIỆU VẬN ĐỘNG SỨC KHỎE TOÀN DIỆN BUỔI SÁNG				GIẤC NGỦ NGON CÙNG FUSION
MAIA SPA	Hít thở / Thiền định 07:30 - 08:00 30 phút	Yoga bay Fusion 08:30 - 09:20 50 phút	Fusion Yoga 10:00 - 10:50 50 phút	Fusion Sunset Yoga 17:00 - 17:50 50 phút	Trị liệu âm thanh 18:30 - 19:00 30 phút
LỢI ÍCH					
	Thúc đẩy thư giãn sâu, nuôi dưỡng chữa lành cảm xúc và tăng cường sinh lực.	Tăng cường độ dẻo dai, sức mạnh, tư thế và lưu thông máu; giảm căng thẳng và kết nối sâu sắc tâm trí - cơ thể.	Cải thiện độ dẻo dai và sức mạnh, nuôi dưỡng chánh niệm và sự hòa hợp nội tâm.	Giảm căng thẳng, tăng cường năng lượng, nâng cao sự tập trung và sức khỏe cảm xúc.	Cân bằng năng lượng, giải phóng cảm xúc, cải thiện giấc ngủ và sự tập trung.
ĐỊA ĐIỂM VÀ GÓI DỊCH VỤ	Yoga Lounge / Bể bơi Spa Mọi khách hàng	Maia Spa Khách hàng gói Spa Inclusive	Maia Spa Khách hàng gói Spa Inclusive	Maia Spa Mọi khách hàng	Maia Spa Khách hàng gói Spa Inclusive
CƯỜNG ĐỘ					
Thứ Hai	Thực hành hơi thở Fusion	Yoga bay	Fusion Flow Yoga	Maia Hatha Yoga	Trị liệu âm thanh Tây Tạng
Thứ Ba	Thiền chánh niệm Fusion	Yoga nâng cao	Maia Hatha Yoga	Fusion Flow Yoga	Tắm âm thanh Maia
Thứ Tư	Tắm âm thanh nổi Fusion (*)	Yoga cân bằng trên không	Maia Yoga với gạch	Trị liệu Fusion Yoga	Trị liệu âm thanh Tây Tạng
Thứ Năm	Hơi thở tĩnh tại Fusion	Yoga bay	Trị liệu Fusion Yoga	Maia Yoga với gạch	Tắm âm thanh Maia
Thứ Sáu	Thiền chánh niệm Fusion	Yoga nâng cao	Maia Hatha Yoga	Fusion Yoga với vòng	Trị liệu âm thanh Tây Tạng
Thứ Bảy	Hít thở luân xa Fusion	Yoga cân bằng trên không	Trị liệu Fusion Yoga	Maia Hatha Yoga	Tắm âm thanh Maia
Chủ Nhật	Tắm âm thanh nổi Fusion (*)	Yoga bay	Fusion Yoga với vòng	Trị liệu Fusion Yoga	Trị liệu âm thanh Tây Tạng

(*) Hoạt động này diễn ra trên mặt nước. Quý khách vui lòng mang theo đồ bơi thoải mái để tận hưởng trọn vẹn trải nghiệm này.

CÁC BUỔI CHĂM SÓC SỨC KHỎE RIÊNG VỚI SANJAY RAWAT

Nâng cao sức khỏe của bạn với các buổi trị liệu riêng và các lớp học được tùy chỉnh theo yêu cầu (có tính phí bổ sung). Các dịch vụ của chúng tôi bao gồm: **yoga trên ván chèo, yoga dưới nước, yin yoga, trị liệu bằng năng lượng, trị liệu tắm âm thanh và các hoạt động thể chất ngoài trời khác tại các cảnh quan địa phương.**



Vui lòng gửi email đến wellness.master@fusionhotelgroup.com để đặt lớp của quý khách hoặc quét mã QR để đặt trực tiếp với Sanjay!



무료 웰니스
액티비티



최소 24시간
에 예약해 주세요



모든 클래스는
영어로 진행됩니다



편안한 운동복 착
용을 권장합니다

	종합 건강 아침 운동 테라피			퓨전과 함께하는 숙면	
MAIA SPA	호흡/ 명상 07:30 - 08:00 30 분	퓨전 플라잉 요가 08:30 - 09:20 50 분	퓨전 요가 10:00 - 10:50 50 분	퓨전 선셋 요가 17:00 - 17:50 50 분	사운드 테라피 18:30 - 19:00 30 분
혜택	깊은 이완을 촉진하고 감정 치유를 돕으며 생명 에너지를 증진합니다.	유연성, 근력, 자세 및 혈액 순환을 강화하고 스트레스를 완화하며 마음과 몸의 깊은 연결을 돕습니다.	유연성과 근력을 향상시키고, 마음챙김과 내적 조화를 기릅니다.	스트레스를 줄이고 에너지를 증진시키며 집중력과 정서적 건강을 향상시킵니다.	에너지를 균형 있게 조절하고 감정을 해방하며 수면의 질과 집중력을 개선합니다.
장소 및 이용 패키지	요가 라운지 / 스파 수영장 모든 고객	마이아 스파 스파 인클루시브 패키지 고객	마이아 스파 스파 인클루시브 패키지 고객	마이아 스파 모든 고객	마이아 스파 스파 인클루시브 패키지 고객
강도					
월요일	퓨전 호흡 명상	플라잉 요가	퓨전 플로우 요가	마이아 하타 요가	티베트 사운드 테라피
화요일	퓨전 마음챙김 명상	고급 요가	마이아 하타 요가	퓨전 플로우 요가	마이아 사운드 배스
수요일	퓨전 플로팅 사운드 배스 (*)	에어리얼 밸런스 요가	마이아 요가 블록	퓨전 요가 테라피	티베트 사운드 테라피
목요일	퓨전 고요한 호흡	플라잉 요가	퓨전 요가 테라피	마이아 요가 블록	마이아 사운드 배스
금요일	퓨전 마음챙김 명상	고급 요가	마이아 하타 요가	퓨전 요가 링	티베트 사운드 테라피
토요일	퓨전 차크라 호흡	에어리얼 밸런스 요가	퓨전 요가 테라피	마이아 하타 요가	마이아 사운드 배스
일요일	퓨전 플로팅 사운드 배스 (*)	플라잉 요가	퓨전 요가 링	퓨전 요가 테라피	티베트 사운드 테라피

(*) 본 액티비티는 수상에서 진행됩니다. 더욱 편안하게 즐기실 수 있도록 수영복을 지참해 주시기 바랍니다.

산재이 라와과 함께하는 프라이빗 웰니스 세션

개인 맞춤형 트리트먼트 세션과 수업을 통해 건강을 한 단계 더 향상시키세요 (추가 요금 적용). 제공되는 서비스에는 패들보드 요가, 아쿠아 요가, 인 요가, 에너지 테라피, 사운드 배스 테라피 및 지역의 아름다운 자연 경관에서 진행되는 다양한 야외 신체 활동이 포함됩니다.



수업 예약을 원하시면
wellness.master@fusionhotelgroup.com
으로 이메일을 보내주시거나, QR 코드를
스캔하여 Sanjay와 직접 예약해 주세요.