

INFLOW

AUTUMN 2022

Movement Therapy
LIỆU PHÁP CHUYỂN ĐỘNG

Wellness Cuisine
THỰC DƯỠNG

SPA AND WELLNESS

F L C HOTELS
& RESORTS

Mindfulness
SỨC KHỎE TÂM TRÍ

Up Close and Personal
Con người và kết nối



AGENDA
NỘI DUNG

INFLOW



4 Touch Base
Lời Ngỏ



6 Wellness At FLC Hotels & Resorts
Trải nghiệm sống khỏe tại FLC Hotels & Resorts



8 Pillar 1 - Rest and Relaxation
Yếu tố 1 - Nghỉ ngơi và thư giãn



12 Pillar 2 - Movement Therapy
Yếu tố 2 - Liệu pháp chuyển động



18 Pillar 3 - Wellness Cuisine
Yếu tố 3 - Thực dưỡng



24 Pillar 4 - Mindfulness
Yếu tố 4 - Chánh niệm



28 Up Close and Personal
Con người và kết nối



30 Guest comments
Góp ý

- TOUCH BASE/ LỜI NGỎ

Reflections Autumn

Chiêm nghiệm về Mùa Thu



Autumn is the season which has rich, layered and often-times contradictory description. Poetic lines like nature's grand finale and earth bursting with colors are aplenty. Both naturalists and mystics attribute one word to this season - Transition.

Overall, Autumn is a stark internal and external transition time moving from summer's expansive energy to contractile winter.

Our team's description of autumn came up filled with the prefix "re", which means again, once more. To us, this is the season of self checking and reflection.

Autumn is perfect for recollecting the past season's glorious moments and retrospect on important lessons learned. Collectively we agreed this is the time to Reset.

RESET touches a strong chord. We unanimously think of a new level of self care.

Autumn is a complex season and this issue is as multi dimensional as can be. Suggestions for self-cocooning, soul soothing activities, of self examination, going in, and staying inwards abound.

For this issue, we promote taking time for yourself to embrace earth's beauty and bounty with afternoon walks that end with under the tree poetry or an entry log of gratitude as you marvel at awesome sunsets or snuggles on rainy days.

With tides of reflection, we usher in a sense of abundance, gratitude and fervent wishes that the line "Fall in love" is taken in a different meaning.

Delighted as always,
FLC Hotels & Resorts Spa and Wellness team.

Mùa Thu thường được miêu tả bởi sự phong phú, nhiều tầng lớp và đôi khi là những mâu thuẫn ngẫu nhiên. Những câu thơ về mùa thu như chứa đựng sự bùng nổ của thiên nhiên với đủ các sắc màu. Các học giả dù thiên về chủ nghĩa duy vật hay duy tâm đều dùng một từ chung để miêu tả mùa thu, chính là "sự chuyển đổi". Chuyển đổi từ sự tràn đầy của mùa hè sang sự co lại của mùa đông.

Trong ấn phẩm inFlow số này, chúng tôi quan niệm mùa thu gắn liền với từ "lại", có nghĩa là lặp lại, một lần nữa. Đây là khoảng thời gian thích hợp để ta nhìn lại chính mình và chiêm nghiệm về vạn vật.

Mùa Thu là thời điểm lý tưởng để thu thập những khoảnh khắc quý giá của những mùa đã qua đồng thời cũng là thời gian để chiêm nghiệm lại những bài học quan trọng đã được đúc kết. Một thời điểm hoàn hảo để tái thiết lập.

Trong quan điểm về thực hành lối sống khỏe đẹp, mùa thu được xem là mùa để thực hành những cách chăm sóc sức khỏe bản thân mới.

Mùa thu còn là phản chiếu của mùa liên hợp, bởi ở nó có sự giao thoa của rất nhiều yếu tố và sự giao thoa càng đa chiều thì càng có ý nghĩa. Trong mùa thu, có rất nhiều gợi ý cho bạn về các hoạt động xoa dịu tâm trí, khám phá và hòa nhập bản thân. InFlow số này gợi ý cho bạn dành thời gian để tận hưởng vẻ đẹp bất tận của Trái Đất và tự thưởng cho mình những buổi chiều dạo bộ, lạc bước dưới những tán cây, phở ra những áng thơ thi vị, ghi chép lại vẻ đẹp tuyệt vời của hoàng hôn hoặc cùng nhau thủ thỉ vào những ngày mưa.

Ấn phẩm lần này tập trung vào nguồn năng lượng cốt lõi bên trong mỗi con người. Hãy ưu tiên bản thân và chiêm nghiệm sâu sắc nội tâm mình.

Cùng với các cung bậc của sự phản chiếu mùa thu, chúng ta mở ra nhận thức về sự đủ đầy, lòng biết ơn, tình yêu thương và sự nhiệt thành. Từ đó, hiểu hơn về một ý nghĩa rất khác cho cụm từ "Fall in love" (Rơi vào tình yêu, tình yêu mùa thu).

Luôn hân hoan chào đón bạn, Đội ngũ Spa và chăm sóc sức khỏe toàn diện FLC Hotels & Resorts.

Hello October

THÁNG CỦA NÀNG

dành ngàn yêu thương



Chỉ từ

750.000 / VNĐ
60 phút

Chăm sóc da mặt

Free

250.000 / VNĐ
30 phút

Gội đầu miễn phí

Thời gian áp dụng từ 1/10/2022-31/10/2022

(*) chương trình không áp dụng vào cuối tuần

Hotline: (+84) 237 671 9999

Wellness At FLC Hotels & Resorts

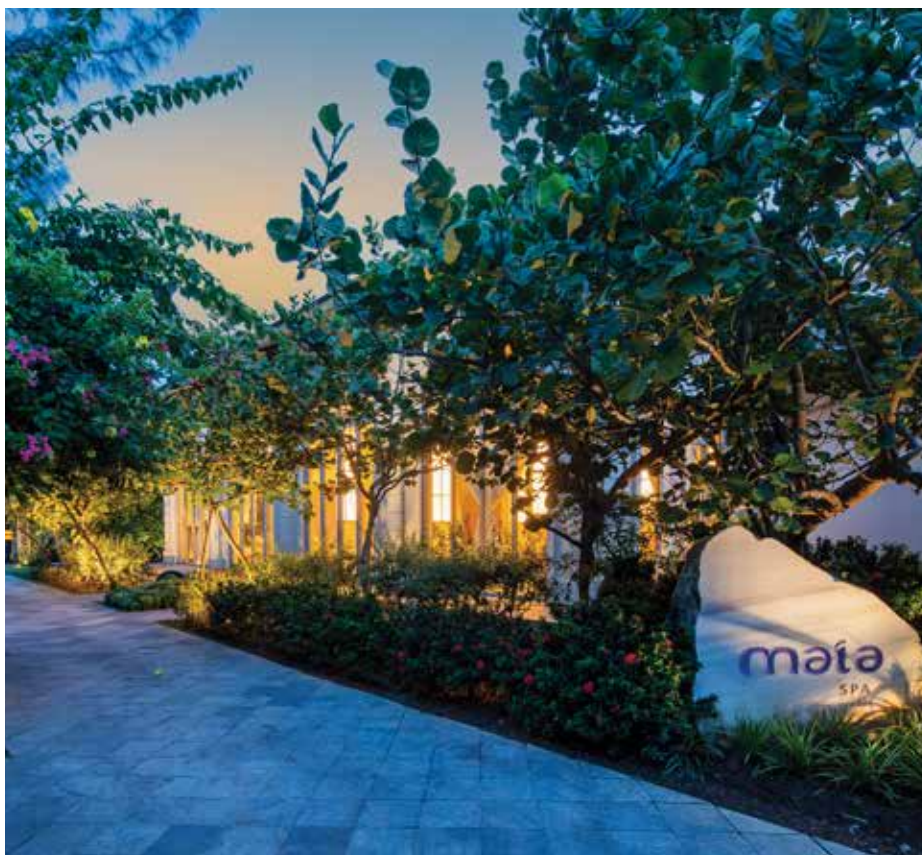
Trải nghiệm sống khỏe tại FLC Hotels & Resorts

The days are getting longer and balmy weather signifies the season is shifting. On cue we begin to pack our grills, swimwear and inflatables. For most, a tinge of melancholy, uncertainty and/or discomfort is experienced.

This state is attributed to our bodies mirroring the environment. Healing cultures around the world share the premise that our innate energy is greatly affected as our external environment and to maintain harmony, opposite or complementary action is advised.

In Vietnam, autumn is a hectic one with celebrations such as the Vu Lan weekend, National Day and the mid-autumn festival. It is also the harvest and wedding season. With all the gatherings, it can be overwhelming and feel like there isn't enough time for ourselves.

To be in sync with autumn, complement the flurry of activities around us and prioritize getting grounded. Top choice for a grounding self care ritual is DIEN CHAN (Multi Reflexology).



Con người nhận ra thời khắc giao mùa đã đến khi ngày bắt đầu dài hơn đêm, thời tiết cũng ôn hòa hơn. Đây là lúc ta bắt đầu nhẹ nhàng gói ghém những vật dụng của mùa hạ, xếp những bộ đồ bikini, bếp nướng BBQ, phao bơi... vào góc tủ. Giữa các giai đoạn chuyển giao, hầu hết chúng ta sẽ có cảm giác hơi hụt hẫng, u sầu, đôi khi là sự khó chịu.

Trạng thái này xuất hiện là bởi cơ thể có sự phản chiếu lại với môi trường. Nhiều nền văn hóa khác nhau trên thế giới đều có chung quan điểm rằng năng lượng bẩm sinh của con người thường bị ảnh hưởng bởi môi trường sống, và để duy trì sự hài hòa cân bằng trong cơ thể, chúng ta nên bổ sung thêm các hoạt động mang tính đối lập với trạng thái hiện tại.

Ở Việt Nam, mùa thu khá náo nhiệt với các ngày lễ lớn như lễ Vu Lan, Quốc Khánh và Tết Trung Thu. Đây cũng là vụ mùa thu hoạch của nông dân, và là thời điểm các cặp đôi nhận nhiệm vụ chức lễ cưới hỏi. Tần suất tụ họp khá nhiều có thể khiến cho bạn cảm thấy hơi quá sức và dường như không có thời gian cho riêng bản thân.

Cùng hội nhập với mùa thu bằng cách bổ sung thêm những hoạt động cho cá nhân, đặc biệt ưu tiên những hoạt động có cơ sở giúp tăng cường sức khỏe toàn diện. InFlow số này xin giới thiệu đến bạn lựa chọn hàng đầu cho một trong những nghi thức chăm sóc bản thân thích hợp vào mùa thu - Điện Chấn.



Multi Reflexology

Diện chẩn



Professor Bui Quoc Chau, born on April 3rd, 1942, in Vinh Long Province, Vietnam. To date, DIEN CHAN is practiced in more than 35 countries through a network of thousands of practitioners.

Giáo sư Bùi Quốc Châu sinh ngày 03/04/1942 tại tỉnh Vĩnh Long, Việt Nam. Phương pháp Diện Chẩn hiện được thực hành tại hơn 35 quốc gia với mạng lưới hàng nghìn người luyện tập.

Dien Chan is a gentle non-invasive “tailor-made” traditional healing modality introduced by Professional Bui Quoc Chau originally to patients suffering from post (Vietnam) war conditions. This facial reflexology uses multiple body projections to the face allowing for a dynamic and thorough treatment.

Specific tools are used and tiers of treatment follows the Yin Yang theory with sessions as short as 20 minutes - perfect as a mind clarifying routine or as a treatment enhancer which allows faster recovery from the discomforts of travel by pairing Dien Chan with Stress Release Therapy, Face Care or Body Care.

A 20 minute routine explores the 1st level projections and works on toxin elimination and relaxation. A fully customized 45 minute routine has detailed work on zones and points and has a long lasting trickle effect. A full routine of 45 minutes is a perfect rejuvenation program.

Distinct advantage of Dien Chan from other reflexology types is the ease of self-administration for a home care regimen. This allows an individual to have better participation in maintaining personal health.

Dien Chan is offered under our wellness menu at the following spas: Maia Spa - FLC Sam Son, Nurture Spa - FLC Quy Nhon, Harmony Spa - FLC Vinh Phuc.

Proudly tailor-made by Vietnamese/
Tự hào sáng tạo bởi người Việt Nam

Diện Chẩn là một phương pháp chữa bệnh bằng bấm huyệt theo cách truyền thống nhẹ nhàng, mang tính chẩn đoán và chữa bệnh qua da do giáo sư Bùi Quốc Châu sáng tạo nhằm phục vụ cho các bệnh nhân bị ảnh hưởng sau chiến tranh. Phương pháp bấm huyệt mặt này tác động lên các điểm nhạy cảm và vùng tương ứng với các bộ phận bị bệnh trên toàn thân được gọi là đồ hình phản chiếu giúp điều trị bệnh triệt để và linh hoạt.

Các công cụ đặc trưng được dùng và các cấp độ điều trị tuân theo lý thuyết Âm Dương với phần trị liệu ngắn nhất chỉ khoảng 20 phút – thời gian hoàn hảo cho việc tạo thói quen giúp khai sáng tâm trí hoặc trở thành liệu pháp điều trị tăng cường.

Bằng cách kết hợp Diện Chẩn với liệu pháp giải tỏa căng thẳng, chăm sóc da mặt hoặc chăm sóc cơ thể, liệu trình 20 phút khám phá dự báo các cấp độ tình trạng sức khỏe và đào thải độc tố, giúp thư giãn cơ thể. Ở liệu trình 45 phút, Diện Chẩn giúp trẻ hóa hoàn hảo cho cơ thể với việc tập trung vào chi tiết, tác động sâu vào các khu vực trên cơ thể.

Ưu điểm khác biệt của Diện Chẩn so với các loại hình bấm huyệt khác là dễ dàng tự thực hiện. Điều này giúp cho mỗi cá nhân đều có thể tự chăm sóc duy trì sức khỏe của mình.

Diện Chẩn được cung cấp theo các liệu trình trị liệu tại các Spa của chuỗi FLC: Maia Spa - FLC Sầm Sơn, Nurture Spa - FLC Quy Nhơn, Harmony Spa - FLC Vĩnh Phúc.



Experience DIEN CHAN on complimentary with every Face Care booking at any of our Spas.

Mời bạn trải nghiệm miễn phí phương pháp DIỆN CHẨN khi đặt bất kỳ liệu trình chăm sóc da mặt tại chuỗi Spa thuộc FLC Hotels & Resorts.

- PILLAR 1/ YẾU TỐ 1 -

Rest and Relaxation

Nghỉ ngơi và thư giãn

A byproduct of the pandemic is the increased awareness of the importance of taking a break and relaxing.

As components of wellness, rest and relaxation is put on the spotlight. Spa treatments nowadays are expected to elevate the travel experience from a moment of healing to a memory to be cherished. With this in mind, our newest go to place - City Heritage Spa (FLC City Hotel Beach Quy Nhon) is poised to exceed expectations with offers inspired by Cham culture. This autumn, experience touch therapy in an entirely exalted level as our team takes you to a deft delivery of Cham Symphony, the spa's Sense of Place.

City Heritage Spa opens on a quiet season conducive to your much needed rest and allows you to head the nudge to make relaxation a lifestyle priority.

Quy Nhon in autumn shifts to cooler but humid weather interspersed with rainfall. Being a coastal city, most touristy activities are foiled by adverse weather making this the quietest season and perfect for indulgent moments.

In the city center, City Heritage Spa comes as a new heaven of relaxation capturing the essence of Binh Dinh's Cham culture. All experiences are inspired by Vijaya kingdom using fresh ingredients as clay, herbal poultices and salt crystals to soothe and revive your weary body and overactive minds. Here are the inspirations for our newest Spa.

Trải qua đại dịch toàn cầu trong 2 năm vừa qua đã khiến cho nhiều người ngày càng nâng cao ý thức về tầm quan trọng của việc nghỉ ngơi, thư giãn và chăm sóc sức khỏe cho bản thân. Việc nghỉ ngơi tinh dưỡng, đưa bản thân về trạng thái cân bằng là một phần chính trong thực hành sống khỏe đẹp và luôn được đặt lên hàng đầu.

Cũng chính vì thế, nhu cầu du lịch kết hợp chăm sóc sức khỏe ngày càng tăng cao và các trị liệu spa tại các quần thể nghỉ dưỡng được kỳ vọng sẽ nâng tầm du lịch lên một bước đáng kể. Trải nghiệm thư giãn tại Spa khi đang đi nghỉ dưỡng không chỉ mang lại những giây phút nghỉ ngơi, trị liệu ý nghĩa mà còn là những dấu ấn, kỷ niệm vô cùng trân quý về sau.

Từ phương châm này kết hợp với nguồn cảm hứng từ văn hóa Chăm, City Heritage Spa (FLC City Hotel Beach Quy Nhơn) - đứa con tinh thần mới nhất thuộc chuỗi hệ thống Spa của FLC Hotels & Resorts ra đời. Thu này, hãy để đội ngũ nhân viên chăm sóc sức khỏe của chúng tôi đưa bạn đến với những giai điệu Chăm xưa cũ và trải nghiệm những trị liệu đặc trưng của City Heritage Spa. Hãy cùng hưởng đến phong cách sống ưu tiên sự nghỉ ngơi song song với việc cân bằng những công việc trong cuộc sống.

Quy Nhơn vào thu tiết trời mát mẻ, xen kẽ một chút ẩm ướt và mưa. Là một thành phố ven biển nên hầu hết các hoạt động du lịch sẽ bị ảnh hưởng bởi thời tiết bất lợi nhưng vô tình lại khiến mùa thu là mùa yên tĩnh và hoàn hảo nhất cho những phút giây nghỉ ngơi thư giãn. Tọa lạc tại trung tâm thành phố, City Heritage Spa là một thiên đường thư giãn mới, lưu giữ nét tinh túy của văn hóa Chăm Bình Định. Tất cả các trải nghiệm đều được truyền cảm hứng từ vương quốc Vijaya, sử dụng các nguyên liệu như đất sét, thảo dược, tinh thể muối để làm dịu và hồi sinh trí óc, tái tạo năng lượng sau những ngày bộn bề công việc. Cùng inFlow điểm qua những nguồn cảm hứng cho các gói trị liệu tại City Heritage Spa.



APSARAS/ LƯƠNG Y APSARAS

Apsaras, the divine healers of the Chams are famed for their graceful artistry and 7 herbs poultice - a concoction that deeply soothes tired muscles, renews the skin and clears the mind.

The essence of the Chams Kingdom's Apsaras is their lithe movements as they deliver soothing and revitalizing botanical practices encapsulated in Cham Symphony, the spa's Sense of Place

Apsaras - lương y chữa bệnh thần thánh của người Chăm nổi tiếng với 7 loại thuốc đắp - một công thức pha chế giúp làm dịu sâu các cơ mô, tái tạo làn da và giúp trí óc trở nên minh mẫn.

Trải nghiệm phương thức làm dịu và hồi sinh của vương quốc Chăm với liệu pháp thảo dược và những chuyển động thư thái, nhẹ nhàng như giai điệu Chăm.

Experience Heaven on Earth and bring back the lightness of your steps as minute crevices of the foot are worked on using warmed poultices in the Reflexology treatment.

Theo truyền thuyết, nữ thần Yan Po Nagar được phái đến để chỉ dẫn người Chăm cách phát triển nông nghiệp - nền tảng chính của vương quốc. Theo sử sách lưu lại, người Chăm rất có tin ngưỡng thờ phụng thần bảo vệ đất đai.

Cùng trải nghiệm trị liệu phục hồi năng lượng được ví như "thiên đường trên Trái Đất" bằng liệu trình bấm huyệt đi kèm với chườm thảo dược nhẹ nhàng ở bàn chân.

POTTERY/ GỐM SỨ

Bình Định (Vijaya), is the political and economic center of the ancient Cham kingdom and was known as the center of ceramics. At City Heritage Spa, the pottery wall aims to provide a glimpse of a great civilization. Cham pottery is lauded for its simple graceful construction and intricate design accent and is aptly described as pottery for the heart.

We invite you to bask in the beauty and warmth of the living ceramics wall as you prepare for your clay cocoon. Clay as the primary ingredient in pottery is also a main component of many skin and hair care items. The benefits of clay include mineral replenishment, oil regulation, detoxification and anti-inflammatory action.

Bình Định (Vijaya) là trung tâm kinh tế chính trị của vương quốc Chăm cổ xưa và cũng được biết đến là trung tâm của gốm sứ. Tại City Heritage Spa, bức tường gốm sứ là một mô hình thu nhỏ cung cấp đầy đủ cho chúng ta cái nhìn về nền văn minh vĩ đại đã từng tồn tại trước đây. Gốm Chăm được ca ngợi vì cấu trúc đơn giản nhưng không kém phần duyên dáng. Những nghệ nhân làm gốm như đã gửi gắm cả trái tim thông qua các điểm nhấn thiết kế phức tạp được mô tả một cách khéo léo.

Mời bạn đắm mình trong vẻ đẹp, sự ấm áp của bức tường gốm và chuẩn bị cho hành trình trải nghiệm sự kỳ diệu của đất sét qua phương pháp trị liệu kén cơ thể. Đất sét là thành phần chủ đạo trong đồ gốm nhưng với lợi ích bổ sung khoáng chất, điều tiết dầu, giải độc và chống viêm cho cơ thể, đất sét cũng là thành phần chính của nhiều sản phẩm chăm sóc da và tóc.

YAN PO NAGAR/ NỮ THẦN YAN PO NAGAR

Legend holds that the goddess Yan Po Nagar was sent from heaven to instruct the Champa how to develop agriculture, the kingdom's main foundation. In historical accounts, the Chams remained loyal to the spirits of the soil. Grounding practices allow for energy to be restored.



WATER RITUAL/ NGHI THỨC CỦA NƯỚC

Chams are known for their robust health and mental agility- states that are purported to be the result of their seafaring lifestyle. Sea mist inhalation improves sleep, clears the mind, heals skin and eases muscle and joint pains.

The Art of Bath is a water ritual where mineral rich salt crystal swirls over warm scented tub filled with flowers and a fruit platter to enjoy.

Người Chăm được biết đến với sức khỏe cường tráng và tinh thần minh mẫn, một phần của lối sống gắn liền với biển. Hít sương biển giúp cải thiện giấc ngủ, trí óc minh mẫn, chữa lành da và giảm đau cơ khớp.

Cùng trải nghiệm nghệ thuật tắm bồn như một nghi thức của nước, kết hợp giữa tinh thể muối đầy ắp khoáng chất cùng hoa và trái cây được sắp xếp tinh tế bên cạnh.



YOGASSAGE/ YOGA

Yoga as a movement therapy is Hindus' legacy to the world. An interesting account notes that the yoga practice of ancient Chams have paved the development of Wu-Shu (Chinese martial arts).

Yogassage utilizes assisted stretching and rhythmic joint mobilization techniques to nourish the joints and relax the muscles.

Yoga là một liệu pháp vận động và là di sản từ người Hindu đối với thế giới. Từng có những quan điểm thú vị cho rằng việc thực hành Yoga của người Chăm cổ đã tạo tiền đề cho sự phát triển của Wu-shu (Võ thuật Trung Hoa).

Yoga sử dụng các kĩ thuật kéo giãn được hỗ trợ, giúp vận động khớp và thư giãn các cơ một cách nhịp nhàng.



CITY HERITAGE
SPA

City Heritage Spa - FLC City Beach Hotel Quy Nhon

-  Tầng 3/ 3rd floor
-  13:00 - 21:00
-  (+84) 256 628 8888 (Ext: 3333/3334)



QUY NHON BEACH
& GOLF RESORT



AUTUMN

LỄ HỘI MÙA THU *Festival*

Tận hưởng trị liệu ủ dưỡng giúp da sáng mịn
Enjoy the nourishing treatment to brighten your skin

Chỉ/Only
1.000.000 VNĐ
120 phút

Tiết kiệm/save
750.000 VNĐ
Lượt đặt

Khi đặt trị liệu đặc trưng
with a Sense of Place booking



Thời gian áp dụng/Validity: 01/09 - 30/11/2022
Đặt lịch/Reservations Required: 8921/8922

ĐẶT NGAY

- PILLAR 2/ YẾU TỐ 2 -

Movement therapy

Liệu pháp chuyển động



Autumn's theme of making space, clearing up and letting go is achieved by expansion of the chest cavity and ensuring a firm stance. In both Ayurveda (autumn is the season for Vata dosha which is composed of air and ether) and TCM (autumn is predominantly Metal element season and highlights lung and large intestine meridians) the areas of focus to achieve balance are the thorax and outer legs.

Our inFlow Autumn recommended Yoga practice is a slow routine consisting of a good repetition of Sun Salutations - five to eight sets to address the need of grounding and calming the overactive mind.

For Asana, chest openers and standing poses are the main theme. Add side stretches and twists as warrior and triangle series, half lord of the fishes pose, revolved lunge, half moon and chair. Remember to stay in each Asana for at least 15 full breaths (approximately 1 minute).

Chủ đề của mùa thu là tạo không gian, dọn dẹp và buông bỏ được thực hiện bằng cách mở rộng khoang ngực và đảm bảo tư thế vững chắc. Trong cả Ayurveda (mùa thu là mùa của Vata dosha, bao gồm không khí và ête) và TCM (mùa thu chủ yếu là mùa của nguyên tố Kim loại và làm nổi bật các kinh mạch ở phổi và ruột già), các khu vực cần tập trung để đạt được sự cân bằng là ngực và chân ngoài.

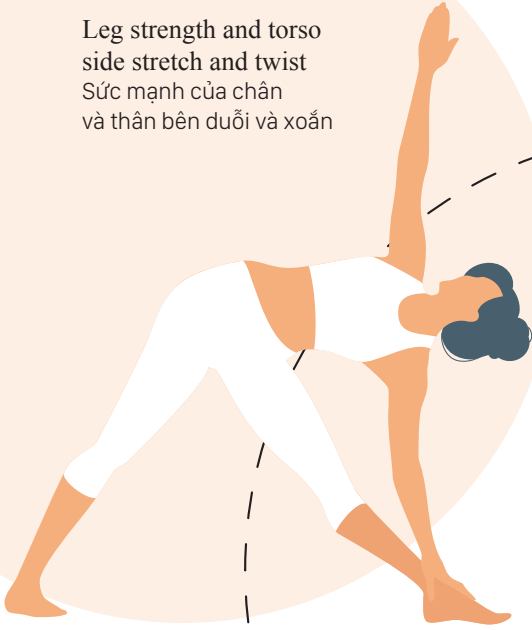
inFlow mùa thu gợi ý cho bạn các bài tập yoga như một thói quen chậm rãi, lặp đi lặp lại của các động tác Chào Mặt Trời từ 5 đến 8 lần để tăng cường sự ổn định thể lực và xoa dịu tâm trí.

Đối với Asana, động tác mở ngực và tư thế đứng sẽ là trung tâm. Bổ trợ thêm các động tác duỗi và xoắn bên hông của tư thế chiến binh, tư thế tam giác, tư thế ngồi vịn nửa cột sống, tư thế Lunge, tư thế nửa vầng trăng và tư thế chiếc ghế. Hãy cố gắng giữ các tư thế Asana trong tối thiểu 15 nhịp thở (khoảng 1 phút).

01

TRIANGLE SERIES
TƯ THẾ TAM GIÁC

Leg strength and torso
side stretch and twist
Sức mạnh của chân
và thân bên dưới và xoắn



04

HALF LORD OF THE FISH
TƯ THẾ NGỒI VẬN NỬA CỘT SỐNG

Torso twist
Xoắn ốc



02

WARRIOR POSE 1-3
TƯ THẾ CHIẾN BINH 1-3

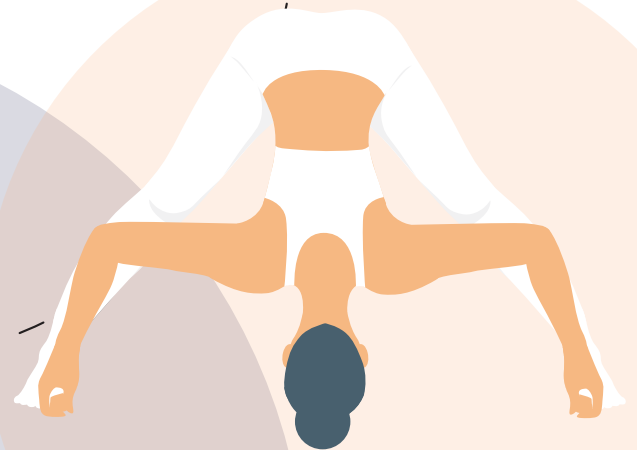
Leg strength and torso
side stretch
Sức mạnh của chân và
cơ dưới bên thân



03

WIDE- LEGGED STANDING
FORWARD BEND
TƯ THẾ GẬP NGƯỜI CHÂN RỘNG

Leg strength/ stability
Sức mạnh/ sự ổn định của chân



Get TWISTED!

Nào cùng XOẮN!



One quirky description of yoga one can encounter is being an activity where participants have their bodies twisted.

Twist is defined as rotation of one part over a stationary part. In yoga, twist is the posture which moves the shoulder girdle to the direction opposite of the hip. Such movement creates rotation of the spine/vertebral segments, contraction of muscles and structures on ipsilateral side (direction of shoulder) and stretch/elongation of structures on contralateral side (hip side).

There are numerous write ups on Twist asanas, the benefits and how to do the poses. It is important to note that twist poses have varying degrees of effects and benefits depending on spine segment, position of the body and integrity of the

structures involved. Equally important to know the conditions where twists should be either avoided or done with a certain level of caution.

Sample of such conditions are pregnancy, inflammatory conditions on digestive system and spinal disc injury/vertebral column dysfunctions.

Getting the most out of a twist pose entails full chest expansion and for this season, this is what is emphasized in yoga classes in our spas. When coming into a twist, stabilize the hip, roll the shoulders up and back opening the chest and take one full inhalation as you slowly move towards the end of range of motion recruiting the full participation of the 3 intercostal muscles lifting and rotating the ribs in all segments.

Có một mô tả về yoga rất thú vị đó là: Yoga là một hoạt động mà người tham gia bị vặn vẹo cơ thể.

Twist (xoắn) được định nghĩa là chuyển động quay của một bộ phận trên một bộ phận đứng yên. Trong yoga, vặn người là tư thế di chuyển vai gáy sang hướng ngược lại với hông. Sự chuyển động như vậy tạo ra sự quay của các đoạn cột sống/ đốt sống, sự co cơ lên cấu trúc của hông (hướng của vai) và kéo căng/ kéo dài các cấu trúc ở bên hông.

Có rất nhiều bài viết về Twist asanas, lợi ích và cách thực hiện các tư thế. Điều quan trọng cần lưu ý là các tư thế vặn người sẽ mang đến các mức độ ảnh hưởng và lợi ích khác nhau. Điều này tùy thuộc vào phân đoạn cột sống, vị trí của cơ thể và tính toàn vẹn của các bộ phận liên quan.

Điều quan trọng là người tập luyện phải biết những điều kiện khi thực hiện tư thế xoắn (vặn người) nên tránh hoặc thực hiện tư thế với mức độ thận trọng nhất định. Người tập luyện nên xem xét tình trạng sức khỏe trước khi tập như đang mang thai, tình trạng viêm nhiễm hệ tiêu hóa và chấn thương đĩa đệm hay rối loạn chức năng cột sống.

Tận dụng tối đa tư thế vặn người đòi hỏi phải mở rộng ngực đầy đặn. Đặc biệt đối với mùa thu, đây là điều thường được nhấn mạnh trong các lớp học yoga tại các spa của chúng tôi. Khi bắt đầu vặn mình, hãy ổn định hông, cuộn vai lên và mở rộng lồng ngực, hít vào đầy đủ rồi từ từ di chuyển về cuối phạm vi chuyển động. Các bài tập này cần có sự tham gia đầy đủ của 3 cơ liên sườn, nâng và xoay các xương sườn trong tất cả các phân đoạn.





QUY NHON BEACH
& GOLF RESORT



Buổi chiều sống khỏe

MIDWEEK WELLNESS AFTERNOON



HOẠT ĐỘNG MIỄN PHÍ MỖI THỨ 4

COMPLIMENTARY ACTIVITIES TO TRY ON EVERY WEDNESDAY

- Hướng dẫn massage/ Massage tutorial 14:00 - 15:00
- Diện Chẩn/ Multireflexology therapy 15:00 - 16:00
- Hoạt động yoga/ Yoga for the Busybodies 16:00 - 17:00

Thời gian áp dụng: 01/09/2022 - 30/11/2022

Validity: Sep 01, 2022 - Nov 11, 2022

HOTLINE: 0256 627 1111 | Ex: 8921/8922

WEDNESDAYS are TWIST days at FLC HOTELS & RESORTS' SPAS Thứ Tư Vui " Xoắn " tại chuỗi Spa FLC Hotels & Resorts



TWISTS are highlighted on Wednesday Kundalini Rising Yoga sessions at FLC Hotels & Resorts' Spas.

Our yoga leaders will customise each pose to your level of practice. Yoga in FLC Spas emphasize theme, methodology and recommended progressions - all of which allow an attendee to have an easier self-practice session.

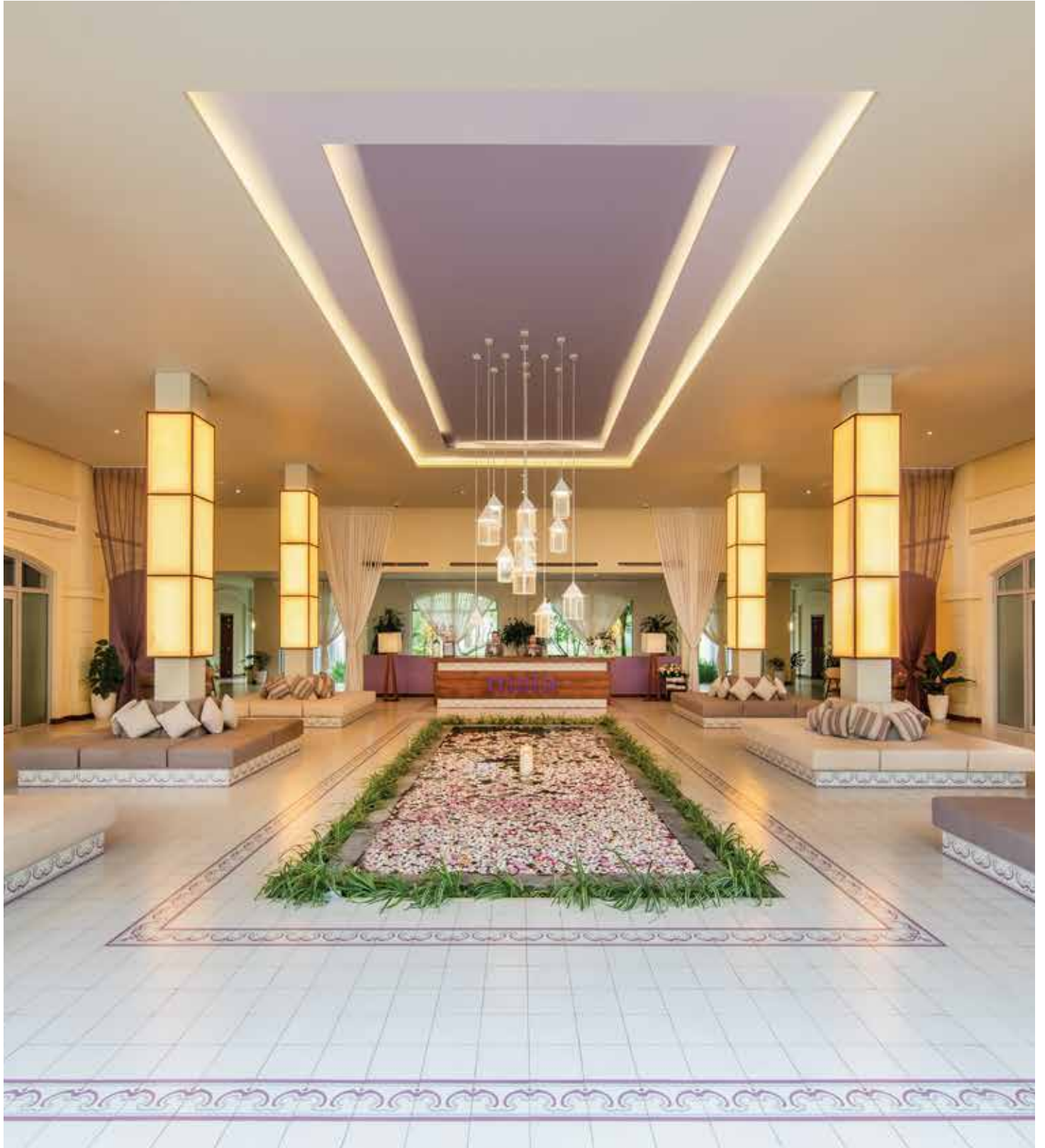
At any level, beginner to advanced, the twist poses incorporated on Wednesday Yoga session are sure to elicit desired effects ranging from stimulation of the internal organs, to deep calm from the breathing component to a great stretch.

"TWISTS" – Vận người là động tác nổi bật trong các buổi tập yoga Kundalini Rising được diễn ra cố định vào mỗi thứ Tư hàng tuần tại chuỗi spa thuộc FLC Hotels & Resorts.

Các huấn luyện viên Yoga sẽ tùy chỉnh từng tư thế phù hợp với mức độ luyện tập của bạn. Yoga tại FLC Spa được chú trọng theo chủ đề và phương pháp thực hiện với độ khó tăng dần, nhằm giúp cho người tham dự có một buổi rèn luyện sức khỏe hiệu quả và hoàn toàn có thể tự luyện tập dễ dàng hơn dù bất kể bạn đang ở đâu.

Các tư thế vận người dù ở cấp độ sơ cấp hay nâng cao đều mang lại hiệu quả trong việc kích thích các cơ quan nội tạng. Sự căng cơ tuyệt đối của các động tác này kết hợp với việc hít thở sâu cũng mang đến trạng thái thư giãn hoàn toàn cho người tập.





Kundalini Rising is available at/ Kundalini Rising đang có mặt tại :

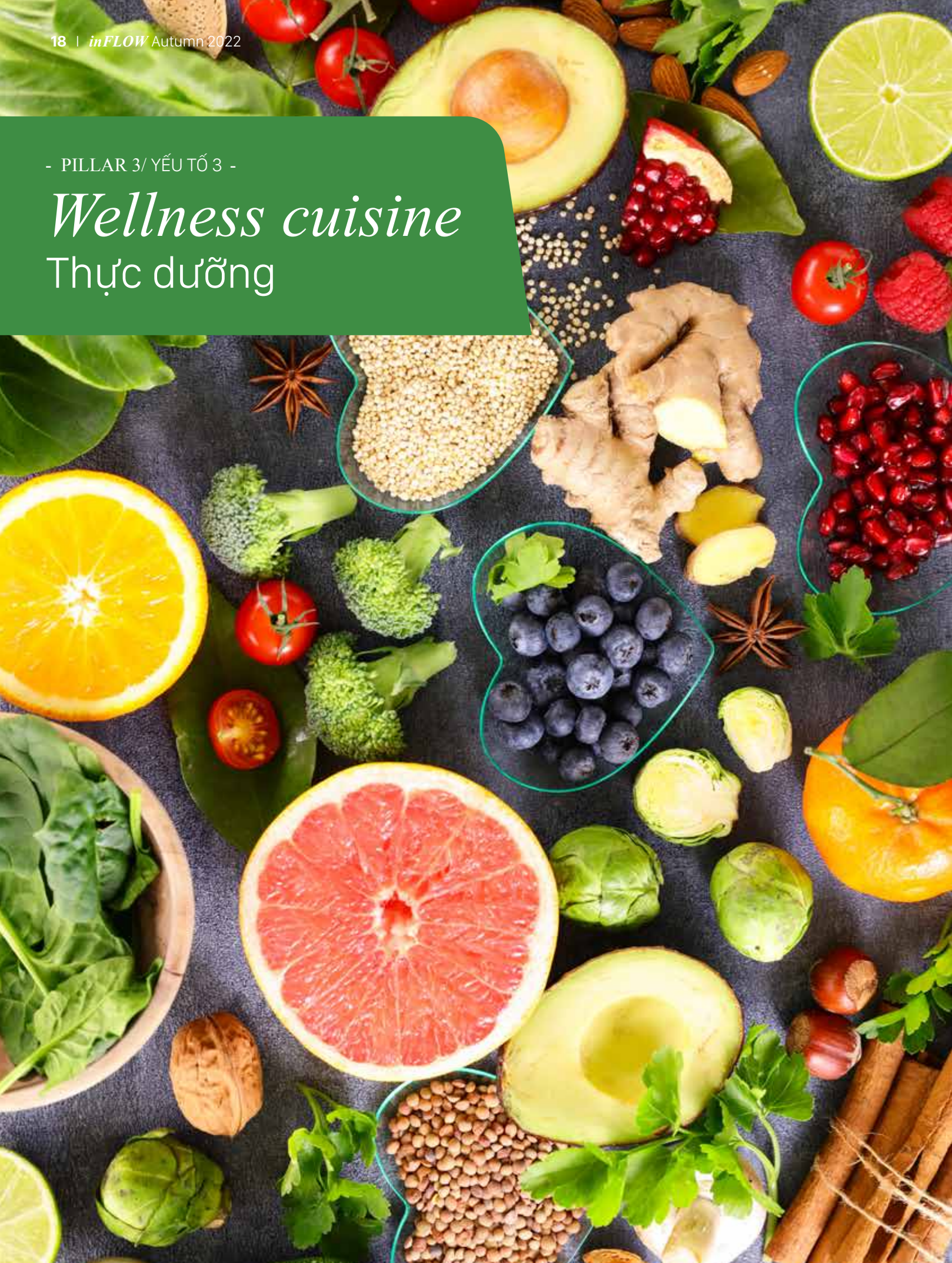
Nurture Spa FLC Quy Nhon
(+84) 256 627 1111 (ext: 8921/ 8922) | nurturespa@flcquynhon.com.vn

Maia Spa FLC Sam Son
(+84) 237 671 9999 (ext: 3333) | maia.spa@flcsamson.com.vn

- PILLAR 3/YẾU TỐ 3 -

Wellness cuisine

Thực dưỡng



Whenever you dream of a heady aroma wafting from slow cooked hearty meals, and/or kitchen and dinner table filled with warmth, likelihood that memory is from an early autumn evening.

Autumn has an erratic and unpredictable nature. To bring about balance, grounding foods that are high in protein and fat (nuts, seeds, cheese, eggs), smart sugars (apples, carrots, dates, figs, grapes, peaches, pears, squash and sweet potatoes) and stimulating spices (like garlic, fresh ginger, cardamom, cinnamon and turmeric) are recommended. These ingredients are prepared with patience, gratitude and love resulting in the meals that we tag as comfort - food for the soul.

Some of these are synonymous with the season - Spiced pumpkin syrup and Cha com. Check out the recipes of Hanoi's iconic Cha com and the multi-use Spiced pumpkin syrup to soothe the tummy.

Ký ức của một buổi tối đầu thu rất có thể ùa về khi bạn chợt mơ thấy hương thơm nồng nàn thoang thoảng từ những bữa ăn thịnh soạn, hình ảnh nhà bếp với bàn ăn đầy ấm áp.

Mùa thu có tính chất thất thường và khó đoán. Để mang lại sự cân bằng từ bên trong, nên bổ sung các loại thực phẩm giàu protein và chất béo (các loại hạt, phô mai, trứng), đường (có trong táo, cà rốt, chà là, sung, nho, đào, lê, bí và khoai lang) và các loại gia vị kích thích vị giác (như tỏi, gừng tươi, thảo quả, quế và nghệ). Hãy chuẩn bị những món ăn từ các nguyên liệu này với sự kiên nhẫn, lòng biết ơn và tình yêu thương để không chỉ bổ sung dinh dưỡng, năng lượng cho cơ thể mà còn nuôi dưỡng một tâm hồn khỏe mạnh

Một số món ăn thích hợp trong mùa thu làm từ các nguyên liệu này được inFlow gợi ý đến bạn là siro bí ngô tẩm gia vị và chả cốm. Mời bạn khám phá công thức của món Chả cốm mang tính biểu tượng của Hà Nội và món siro bí ngô thân thánh giúp ấm bụng và xoa dịu tâm hồn.



Chả Cốm

Pork paste & young sticky rice cake

Autumn in Hanoi is when young sticky rice - cốm is served on a bed of lotus leaves. With this the skin is crisp, the cốm inside soft and the fragrance of the grain mixed with lotus. This versatile dish can be dipped into chili or fish sauce to be eaten with cooked rice, noodles or vegetables.

Mùa thu Hà Nội ủa về là khi có cốm non được gói bọc mỏng bằng lá sen. Chả cốm hoàn hảo có phần bên ngoài giòn, phần nhân bên trong mềm cùng hương thơm phảng phất được hòa quyện từ hạt cốm và lá sen. Chả cốm thường được ăn kèm với cơm, bún, kết hợp cùng rau xanh và chấm với tương ớt hoặc nước mắm.



Ingredients

- 200 gr minced lean shoulder pork (using this will result to juicy, soft patties)
- 200 gr raw sausage
- 150 gr flat green rice
- 1 chicken egg
- Cooking oil, fish sauce, seasoning (to taste)

Preparation:

- Wash the green rice thoroughly, soak in warm water for about 3-5 minutes and drain.
- Crack the egg into the bowl, add the green rice and mix well.
- Mix minced pork and raw sausage with 1 tablespoon fish sauce. Add the mixed green rice and eggs and continue to mix well.
- Add the seasonings: salt, fish sauce (spices are not used to preserve the aroma of the green rice).
- Set aside.
- The mixture is kneaded into small pieces and steamed from 15 to 20 minutes.
- Finally, chả cốm is fried until it becomes light brown on both sides.

Nguyên liệu:

- 200 gr thịt nạc vai băm (dùng cách này sẽ cho miếng chả ngọt và mềm hơn)
- 200 gr giò sống
- 150 gr cốm non
- 1 quả trứng gà
- Dầu ăn, nước mắm, hạt nêm

Chuẩn bị:

- Vo sạch cốm, ngâm nước ấm khoảng 3-5 phút rồi để ráo.
- Đập trứng ra bát, cho cốm vào trộn đều.
- Trộn đều thịt lợn băm và giò sống với 1 thìa nước mắm. Cho hỗn hợp cốm và trứng vào trộn đều.
- Nêm thêm gia vị cho vừa: muối, nước mắm (gia vị không dùng để giữ mùi thơm cho hạt cốm).
- Để hỗn hợp nghỉ trong ít phút.
- Nhào hỗn hợp và nặn thành từng miếng nhỏ, hấp từ 15 đến 20 phút.
- Cuối cùng, chả cốm được chiên cho đến khi có màu nâu nhạt ở cả hai mặt.

Pumpkin spice syrup

SIRO BÍ ĐỎ TẨM GIA VỊ

Rich, creamy, and full of warm fall spices – cup after cup or drizzle of homemade goodness.

Đậm vị, sánh dẻo, đầy đủ gia vị ấm áp – tự chuẩn bị những thứ tốt lành nhất cho cơ thể của bạn.

Yield: 2 cups

Prep time: 3 minutes

Cook time: 12 minutes

Total time: 15 minutes

Khẩu phần: 2 cốc

Thời gian chuẩn bị: 3 phút

Thời gian nấu: 12 phút

Tổng thời gian: 15 phút

INGREDIENTS:

- 1 and 1/2 cups water
- 1/2 teaspoon ground clove
- 1/2 teaspoon ground ginger
- 3/4 cup light or dark brown sugar
- 1 cup granulated sugar
- 1/2 teaspoon ground nutmeg
- 2 teaspoons ground cinnamon
- 1/4 cup pumpkin puree
- 1 and 1/2 tablespoons vanilla extract

DIRECTIONS:

- In a medium saucepan, combine water and both sugars. Simmer on medium-low heat until the sugar dissolves, about 4 minutes.
- Turn the heat down to low and whisk in cinnamon, ginger, cloves, nutmeg, and pumpkin puree. Simmer for 8 minutes, stirring occasionally. Mixture should not come to a boil.
- Remove from the heat and strain through a fine mesh strainer (preferably lined with cheesecloth)
- Cool to room-temperature before stirring in the vanilla extract. Store in a mason jar or airtight container.
- * Shelf life: 1 month at room-temperature or 3 months in the refrigerator.

THÀNH PHẦN:

- 1 và 1/2 cốc nước
- 1/2 muỗng cà phê đinh hương
- 1/2 muỗng cà phê gừng
- 1 cốc đường cát
- 3/4 cốc đường nâu nhạt hoặc đậm
- 1/2 muỗng cà phê nhục đậu khấu
- 2 thìa cà phê quế
- 1/4 chén bí ngô xay nhuyễn
- 1/2 muỗng canh hương vani

HƯỚNG DẪN:

- Chuẩn bị một chảo cỡ vừa, cho nước và cả hai loại đường vào. Đun ở lửa vừa - nhỏ cho đến khi đường tan hết, khoảng 4 phút.
- Vặn lửa xuống thấp và xay nhuyễn quế, gừng, đinh hương, nhục đậu khấu và bí đỏ. Đun nhỏ lửa trong 8 phút, thỉnh thoảng khuấy đều. Không được để hỗn hợp sôi.
- Lấy ra khỏi bếp và lọc qua lưới lọc mịn (tốt nhất nên lọc bằng vải mỏng)
- Làm nguội đến nhiệt độ phòng trước khi khuấy hương vani.
- Bảo quản trong lọ kín.
- * Hạn sử dụng: 1 tháng ở nhiệt độ phòng hoặc 3 tháng trong tủ lạnh.

The art of joyful cooking

Nghệ thuật nấu ăn vui vẻ

Eric Ripert, a highly regarded celebrity chef quoted: “Good food has a spirituality to it. You can taste the love in really good food.” Hands down! We wholeheartedly agree on this.

Just what is (NEW) in cooking? Cooking combines several skills – planning and organizing, manual dexterity and style.

Cooking is now being recognized as a means to nurture the mind apart from it as means to satisfy the body’s need for food. Studies on cooking as a hobby shows how it affects one’s sense of time and causes altered sense of consciousness.

The kitchen offers endless opportunities to express creativity and find one’s flow and attain a certain level of achievement when a dish is served.

But how do we get to a level when cooking is not intimidating or a chore. When cooking becomes effortless, fun and exciting? Over a cup of tea,

mull over and adopt the items below:

- Begin with the mindset of actually wanting to cook and nourish yourself/others. Know that the energy put into a recipe is just as important as the ingredients used.
- Train - learn the techniques and relentlessly practice. Discover the essential skills of seasoning, combining flavors and substitution which are the tools of an intuitive cook.
- Choose the ingredients - better still, grow some
- Experiment and build your repertoire of simple, flexible and known by heart meals.

A joyful cook is confident, enjoys grown ingredients and has cultivated a playful mindset.

Whether you are a novice cook or bordering kitchen veteran, we hope that the concept of joyful cooking will merit something to try this fall.





Eric Ripert, một đầu bếp nổi tiếng đã nói rằng: "Thức ăn ngon còn mang tính thiêng liêng. Bạn có thể nếm trải tình yêu trong những món ăn ngon." Đây thực sự là một nhận định đúng đắn.

Vậy nấu ăn thực sự là gì? Nấu ăn là sự kết hợp một số kỹ năng về lập kế hoạch và tổ chức, sự khéo léo cũng như hoa tay thủ công.

Nấu ăn hiện nay đang được công nhận là một phương tiện để nuôi dưỡng tâm trí bên cạnh khả năng vốn có của nó là đáp ứng nhu cầu ăn uống của cơ thể. Các nghiên cứu cho thấy khi bạn nấu ăn như một sở thích, việc nấu ăn sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến cảm giác về thời gian và làm thay đổi nhận thức của con người.

Nhà bếp mang đến cơ hội vô tận để chúng ta thể hiện sự sáng tạo và tìm ra luồng sinh khí của mỗi người. Một món ăn được "ra lò" cũng được xem như một thành tích đạt được của người nấu.

Nhưng để đạt được trình độ nấu ăn ngon có phải là điều khó làm hay không? Làm gì để việc nấu ăn trở nên dễ dàng, vui vẻ và thú vị? Chuẩn bị một tách trà, cùng nghiên ngẫm và áp dụng các gợi ý dưới đây:



- Hãy bắt đầu với suy nghĩ tích cực về việc muốn nấu ăn và bồi bổ cho bản thân/ người bạn yêu quý. Luôn ghi nhớ rằng mọi nỗ lực bạn gửi gắm trong từng món ăn cũng quan trọng như các thành phần tạo nên nó.
- Tự học các kỹ thuật nấu nướng và không ngừng luyện tập.
- Khám phá những kiến thức và kỹ năng kết hợp các loại gia vị, hương vị hay biết cách thay thế chúng là điều cần thiết của một đầu bếp.
- Lựa chọn các nguyên liệu, càng tốt hơn nếu bạn có thể tự trồng các nguyên liệu..

Tạo hứng thú trong nấu ăn là một nghệ thuật. Một người nấu ăn vui vẻ sẽ luôn toát lên vẻ tự tin, yêu thích các nguyên liệu tự trồng trọt và có tư duy vui tươi, sáng tạo.

Cho dù bạn là người mới học nấu ăn hay đã thành thạo nghề bếp, inFlow hy vọng những khái niệm nấu ăn vui vẻ sẽ là một trong những điều đáng để bạn trải nghiệm trong mùa thu này.



- PILLAR 4/ YẾU TỐ 4 -

Mindfulness

Chánh niệm

BOOK REVIEW

BIG MAGIC Creative Living Beyond Fear
BIG MAGIC Cuộc sống sáng tạo vượt qua nỗi sợ hãi

Tác giả/by: **Elizabeth Gilbert, 2015**



"The universe buries strange jewels deep within us all, and then stands back to see if we can find them. The hunt to uncover those jewels - that's creative living. ."

Gilbert challenges the notion that creative living filled with fear and misery. In the book, Gilbert acknowledges that great artists like Vincent van Gogh, Fyodor Dostoyevsky, and Ludwig van Beethoven had great struggles but she proposes a different way - that creativity can be a happy and fulfilling journey and that it is a right all human beings are born with.

Big Magic explores the source of creativity that produces ideas and inspiration through chapters that uses anecdotes to drive the theme.

"Vũ trụ đang chôn giấu những viên ngọc kỳ lạ sâu bên trong tất cả chúng ta, và sau đó lùi lại để nhìn xem liệu chúng ta có thể tìm thấy chúng hay không. Hành trình săn lùng khám phá những viên ngọc bí ẩn đó chính là cuộc sống đầy sáng tạo."

Gilbert đi ngược lại với quan điểm cho rằng cuộc sống sáng tạo luôn tràn ngập sợ hãi và đau khổ, mặc dù bà hoàn toàn thừa nhận rằng các nghệ sĩ vĩ đại như Vincent van Gogh, Fyodor Dostoyevsky hay Ludwig van Beethoven đều đã từng trải qua những đấu tranh khốc liệt để tạo ra những tác phẩm để đời. Tác giả đã đưa một cách nhìn rất khác, đó chính là sự sáng tạo có thể là một hành trình hạnh phúc và viên mãn, và con người sinh ra đều có quyền nhận được đặc ân này.



1. Courage/ Sự can đảm:

It is defined as acting despite fear. Living creatively inevitably comes with fears, and courage is the tool needed to dismantle unnecessary negativity.

Sự can đảm - được định nghĩa là hành động bất chấp sợ hãi. Sống sáng tạo không thể tránh khỏi những nỗi sợ hãi, và lòng can đảm là công cụ cần thiết để xóa bỏ những vấn đề tiêu cực phát sinh.

2. Enchantment/ Sự quyến rũ:

The theme of enchantment refers to accepting and participating in the wonder of inspiration; of how ideas move from person to person latching on to who is available and ready for them.

Sự quyến rũ - Chủ đề bàn về việc tiếp nhận và sẵn sàng tham gia vào điều kỳ diệu của nguồn cảm hứng; và cách mà những ý tưởng lan tỏa từ người này sang người khác, quan trọng là ai đã sẵn sàng đón nhận.

3. Permission/ Sự chấp thuận:

Theme discusses that creative life does not hinge on needing someone else's approval.

Sự chấp thuận - Cuộc sống sáng tạo không cần phải phụ thuộc sự đồng ý của người khác.

4. Persistence/ Sự bền bỉ:

Sticking through when inevitable rejections come.

Hãy bền bỉ, cho dù có thể bị chối từ bất cứ lúc nào.

5. Trust/ Niềm tin:

It encompasses the mentality that one needs to maintain sanity despite living a contradiction.

Niềm tin - Mỗi người cần phải duy trì sự tỉnh táo kể cả khi sống trong nghịch cảnh.

6. Divinity/ Sự tôn thờ:

Malleability of art. As humans and culture evolve, so does their creative expression.

Bản chất linh hoạt của nghệ thuật. Khi con người và văn hóa tiến hóa, sự thể hiện sáng tạo của họ cũng phát triển theo.

Big Magic will take you on a journey of exploration filled with wonder and unexpected joys.

Big Magic sẽ dẫn bạn vào một hành trình khám phá đầy kỳ thú và tràn ngập những niềm vui bất ngờ.



Book Takeaways

Những chiêm nghiệm từ cuốn sách

1. Creativity is the path for the brave but it is not the path for the fearless, bravery means doing something scary, fearlessness is not even understanding the word scary.
 2. Do what you want to do with seriousness and lightness. Create art for yourself
 3. Follow curiosity, not passion. Curiosity is accessible to anyone, passion is intimidating and consuming
 4. Do not quit your day job. Do not scare away creativity because you demand that it pays for your existence
 5. Be open to receive the magic
1. Sáng tạo là con đường dành cho người dũng cảm, tuy nhiên nó cũng không phải là con đường của những người không sợ hãi. Dũng cảm có nghĩa là dám làm điều gì đó đáng sợ, còn nếu không sợ hãi thì người ta thậm chí không hiểu ý nghĩa của từ "đáng sợ".
 2. Hãy làm những gì bạn muốn với sự nghiêm túc và nhẹ nhàng. Sáng tạo ra nghệ thuật cho chính bạn.
 3. Tiếp tục theo đuổi sự tò mò, mà không phải là đam mê. Sự tò mò có thể tiếp cận đến với bất kỳ ai, niềm đam mê lại đáng sợ và khá hao phí.
 4. Đừng từ bỏ công việc thường ngày của bạn. Đừng xua đuổi sự sáng tạo chỉ bởi vì bạn đòi hỏi sự sáng tạo phải đến đáp xứng đáng cho cuộc sống của mình.
 5. Hãy luôn mở lòng đón nhận điều kỳ diệu.

Gratitude Practices to experience at FLC Hotels & Resorts' Spas

Trải nghiệm thực hành lòng biết ơn tại chuỗi Spa của FLC Hotels & Resorts

1. SET INTENTIONS/ THIẾT LẬP MỤC TIÊU LỚP HỌC

A typical Yoga practice in our spas begin with setting intentions. Yoga leader guides participants in a 2-minute ritual that creates a powerful reminder for self compassion throughout the session.

Một lớp học yoga điển hình trong các spa của FLC Hotels & Resorts sẽ bắt đầu bằng việc thiết lập các mục tiêu. Huấn luyện viên sẽ hướng dẫn các thành viên trong lớp bắt đầu buổi luyện tập với một nghi lễ kéo dài 2 phút, gợi nhắc về lòng biết ơn của mỗi cá nhân, và hướng về điều đó xuyên suốt buổi tập luyện.



2. PRACTICE PRANAYAMA / LUYỆN TẬP PRANAYAMA

Breath appreciation. Breathing is automatic and most of the time taken for granted. Rediscover possibilities, healing and deep calm with a session on “how to breathe”.

Luyện tập nâng cao hơi thở. Hít thở là tự động và hầu hết thời gian chúng ta đều phải thực hiện việc này. Chuyên mục về luyện tập “cách thở” giúp chúng ta khám phá lại các khả năng của việc hít thở sâu, bao gồm giúp chữa trị và bình tĩnh tâm trí.

3. MEDITATION / THIỀN ĐỊNH

A mindfulness practice that brings about clarity and a slice of happiness.

Đây là một thực hành chánh niệm mang lại sự sáng suốt và là một phần của hạnh phúc mà mỗi chúng ta đều nên rèn luyện.



Gratitude centered sessions are inclusive of wellness stays or chargeable at 650,000 VND/ session. Maximum of 6 participants per session.

Các lớp học chuyên đề của chúng tôi diễn ra khi có các gói lưu trú liên quan đến chăm sóc sức khỏe toàn diện (chi phí đã bao gồm) hoặc được mở khi đủ số lượng thành viên đăng ký (Phí: 650.000 VND/ buổi. Tối đa 6 thành viên cho một lớp học).

Available at/ Chương trình hiện có tại:

Nurture Spa FLC Quy Nhon
(+84) 256 627 1111 (Ext: 8921/8922)
nurturespa@flcqynhon.com.vn

Maia Spa FLC Sam Son
(+84) 237 671 9999 (Ext: 3333)
maia.spa@flcsamson.com.vn





Up close and personal

Con người và kết nối



Nguyễn Thị Hồng Hà (Anna)
Senior Spa Therapist
FLC City Beach Hotel Quy Nhon

“Wherever is love and loyalty, great purposes and lofty minds, even though in a hovel or a mine - there is fairyland”

“Bất kì nơi đâu có tình yêu, sự trung thành, những mục đích vĩ đại & tâm trí cao cả, dù ở nơi tăm tối vẫn có xứ sở thần tiên”

- Charles Kingsley -



Anna’s congenial personality is through and through spa. She radiates warmth and quiet confidence whether in spa reception handling the day to day frenzy of operations or in treatment space as she purposely moves a guest body part for a focused technique.

An FLC spa pioneer, she shares a wealth of experience to new colleagues in the newly opened City Heritage Spa. More than technical skills and experiences, Anna is a gem to have for her unwavering commitment to the group.

Tính cách của Anna dường như được sinh ra cho Spa. Năng lượng ấm áp và sự tự tin trầm lắng luôn được tỏa ra từ Anna, cho dù cô ấy phải xử lý các công việc khác nhau với cường độ cực cao tại khu lễ tân hay trong phòng trị liệu.

Thuộc nhóm tiên phong trong chuỗi Spa của FLC, Anna thường chia sẻ kinh nghiệm của mình với các đồng nghiệp non trẻ tại Spa mới nhất, City Heritage Spa. Anna là viên ngọc quý không chỉ về kĩ năng và kinh nghiệm làm việc của mình mà còn là tấm gương cho lớp trẻ trong việc gắn bó lâu dài với công việc.



Nguyễn Thị Diễm Quỳnh
Spa Therapist
FLC Vinh Phuc Resort

*“All knowledge is connected to all other knowledge.
The fun is in making the connections*

“Tất cả các kiến thức đều được kết nối với nhau.
Niềm vui nằm ở việc tạo ra các kết nối”.

- Arthur Aufderheide -

Ever curious Quỳnh recently joined FLC Vinh Phuc’s Harmony Spa and she has already a good guest following. Armed with an adorable curiosity, Quỳnh grasps concepts and techniques and translates them into refreshing interactions with guests. If not dealing with guests, Quỳnh is somewhere in spa, either tinkering with something or peppering Nhung her manager with whys and hows.

Với sự yêu thích khám phá các điều mới mẻ, Quỳnh đã gia nhập Harmony Spa của FLC Vinh Phúc và chiếm được cảm tình của đông đảo khách hàng. Nhờ sự ham học hỏi của mình, Quỳnh đã tiếp thu các khái niệm và kỹ thuật rồi chuyển hóa tất cả thành sự tương tác tuyệt vời với khách hàng. Với tinh thần đó, Quỳnh luôn giữ mình bận rộn trong Spa. Những lúc không tương tác với khách, cô cũng sẽ tìm tòi hoàn thiện một cái gì đó hoặc gặp quản lý để học hỏi thêm về công việc.



Maia and Spice spa FLC Samson

Guest comments

Góp ý

The facilities & management were excellent. Very relaxing & peaceful.
My massage was perfect. Not too hard, not too soft & very responsive to
pain points. The shoulder stretch wasn't my favorite though.

A. Meyer
207

Cơ sở vật chất và cách vận hành tại Spa đều tuyệt vời,
mang tới cảm giác thư giãn, yên bình.

Gói trị liệu của tôi thật hoàn hảo. Không quá mạnh hay nhẹ
mà còn chú trọng đến những điểm đau mỏi của tôi.



Thuy - Therapist hands very good, best massage in Vietnam

♥ Evelyn


Philippines

25/06/2022

Chuyên viên trị liệu Thuy mang tới cho tôi
trải nghiệm massage ưng ý nhất tại Việt Nam




Massage tre ở Sam Son giống như lụa, rất mềm
mại, thoải hoàn toàn và tuyệt vời hơn tất cả rất
nhiều.

Đào Ngọc Chiên 
27/06/2022

Bamboo massage in Sam Son is as soft as silk,
completely different and more wonderful than any Spa in Hanoi.

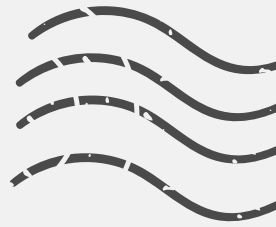
Nhân viên tư liệu rất tốt, tôi rất hài lòng và
cảm ơn các bạn! Hẹn gặp lại các bạn vào các dịp
sau khi tôi quay lại Sam Son.

Thoa
Nguyễn Ngọc Thoa 
Ngày 6/8/2022


The therapist did a great job. I am very satisfied and thank you!
See you again in the next occasions when I return to Sam Son.



123, Street
City Nam
12345



Chị tư liệu của nhân viên rất tốt; sau khi bị liệu
tôi cảm thấy vui, cổ vai gáy rất nhẹ nhàng.

Trương 
4/8/2022

The therapist is very good. After the treatment I feel very happy,
my neck and shoulders are very relaxed.



maia

spice
SPA

GRAND SPA

Nurture
SPA

HARMONY
SPA & WELLNESS

CITY HERITAGE
SPA

Maia Spa
(+84) 237 671 9999
(ext: 3333)

Spice Spa
(+84) 237 671 9999
(ext: 4422/4444)

Grand Spa
(+84) 203 362 8989
(ext: 3333)

Nurture Spa
(+84) 256 627 1111
(ext: 8921, 8922)

Harmony Spa
(+84) 021 1378 5888
(ext: 1100)

City Heritage
(+84) 256 628 8888