

INFLOW

IN THE MOOD FOR TET

Movement Therapy

LIỆU PHÁP CHUYỂN ĐỘNG

Wellness Cuisine

THỰC DƯỠNG

Mindfulness

SỨC KHOẺ TÂM TRÍ

Up Close and Personal

CON NGƯỜI VÀ KẾT NỐI

SPA AND WELLNESS

SPA AND WELLNESS





4

Kinship, Love and Hope
- Our toasts to the season
Mùa của Tình thân, Tình yêu và Hy vọng
- Cùng nâng ly mừng Mùa xuân



8

Wellness at FLC Hotels & Resorts
Trải nghiệm sống khỏe tại FLC Hotels & Resorts

10

Pillar 1 - Rest and Relaxation
Trụ cột 1 - Nghỉ ngơi và thư giãn



16

Pillar 2 - Movement Therapy
Trụ cột 2 - Liệu pháp chuyển động

20

Pillar 3 - Wellness Cuisine
Trụ cột 3 - Ẩm thực chăm sóc sức khỏe



24

Pillar 4 - Mindfulness
Trụ cột 4 - Chánh niệm

28

Up Close and Personal
Con người và kết nối

Kinship, Love and Hope

- Our toasts to the season

Tết Sum Vay

The most anticipated time of the year is here - the chance to gather with family and friends to recount joys and woes encountered as well as hopes for the coming year. This year's spring is foreseen to be filled with revelry and merriment following the cautious way 2022 was welcomed.

Joining in with the festivities and highlighting the gentle elegance symbolic of the cat, inFLOW opens 2023 with our spas embarking on a month long hurrah! with offers that strengthen connections.

Gather up this January and nestle closely

Check out **Its All in the Family**, a special section in our spas's menu of services that honors special bonds transcending and bringing together generations through shared experiences.

Treats for Three a Tet Sum Vay special allows minimum 3 guests to enjoy experiences of choice for the price of one and is available in all spas.

Side by side, in the mood for love

A celebration of love, **Perfect Pairings**, let you relish couple moments from sumptuous dinner in our restaurants to unwinding with side-by-side therapies throughout Valentine week - February 10-15th in our spas.

And so is working out together - do try our **Partner Yoga** available in Maia and Nurture Spa.

My ME time in March

Practicing self-care leads to positive outlooks, high levels of motivation and self-esteem allowing us to be supportive to others.

The crux of living well is self-care as succinctly put in the quote below: *"An empty lantern provides no light. Self-care is the fuel that allows your light to shine brightly."* - unknown

Traditionally (not always) women are deemed the ones exerting much to keep the nitty gritty of living thus in March, in celebration of the International Women's Day, our spas offer a weeklong toast to women with a lady affirming 60 minute treat.

Because I am a WOMAN is available from March 6-12th.





Mùa của Tình thân, Tình yêu và Hy vọng

- Cùng nâng ly mừng Mùa xuân

Tết Sum Vầy

Khoảng thời gian được mong đợi nhất trong năm đã đến - cơ hội để quây quần bên gia đình và bạn bè, ôn lại những vui buồn của một năm đã qua và hướng tới năm mới đầy hi vọng.

Sau "năm bản lề" 2022 khi mọi thứ dần trở về quỹ đạo, năm 2023 hứa hẹn tràn ngập niềm vui và sự hân hoan. Hòa cùng không khí lễ hội và lấy cảm hứng từ linh vật Mèo của năm Mão, inFLOW mở đầu năm 2023 bằng cách chuỗi spa của chúng tôi tập trung vào các trị liệu nhằm gắn kết, tạo ra những kết nối giữa những người thân yêu.

Tháng Giêng: Quây quần và xích lại gần nhau

Hãy tham khảo chương trình **Its All in the Family**, một liệu trình đặc biệt trong menu dịch vụ của các spa của chúng tôi nhằm tôn vinh những mối liên kết đặc biệt vượt thế hệ, gắn kết các thành viên trong gia đình với nhau thông qua những bài trị liệu chung.

Ưu đãi đặc biệt **Treat for Three** cho phép tối thiểu 3 khách tận hưởng những trải nghiệm tự chọn với mức giá dành cho một người, hiện có tại tất cả các spa.

Tháng Hai: Bồng dưng muốn... yêu

Món quà của tình yêu, **Perfect Pairings**, cho phép bạn tận hưởng những khoảnh khắc lứa đôi, từ bữa tối lãng mạn tại các nhà hàng của chúng tôi cho đến các liệu pháp dành riêng cho cặp đôi trong suốt tuần Valentine, từ 10-15/2/2023 tại các spa.

Bên cạnh đó, hãy thử tập **Yoga Đôi** tại Maia và Nurture Spa.

Tháng Ba: Khoảng thời gian dành cho bản thân

Thực hành chăm sóc bản thân mang tới cách nhìn tích cực, tạo động lực và niềm tin cho phép chúng ta hỗ trợ người khác.

Chìa khóa của cuộc sống tốt đẹp chính là tự chăm sóc bản thân mình, như câu nói "Một chiếc đèn lồng rỗng không thể lan tỏa ánh sáng. Chăm sóc bản thân từ bên trong là nhiên liệu để ánh sáng của bạn tỏa sáng rực rỡ." (khuyết danh)

Theo quan niệm từ xa xưa, phụ nữ được coi là những người luôn phải nỗ lực hết mình để duy trì cuộc sống cơ bản, vì vậy vào tháng 3, để kỷ niệm Ngày Quốc tế Phụ nữ, các spa của chúng tôi dành tặng tuần ưu đãi đặc biệt cho các khách hàng nữ đặt trị liệu 60 phút.

Ưu đãi **Because I am a Woman** sẽ được áp dụng tại các Spa từ 6-12/3/2023.

The first quarter is the winter to spring transition season and this issue is an arsenal of practices - a mix of mainstays of our spas and newbies for you to try from hereon.

Here is the rundown on things new:

- ♦ **Complementary Alternative Modalities (CAM) are featured in Wellness section.** Post COVID, wellness is a buzzword and CAM are great as stand alone and extraordinary when paired with any spa treatment.
- ♦ **Bfit 365 membership ushers us to a system of living well.**
- ♦ **Proprioception and interoception.** Ever encountered the terms (6th) (7th) senses? Find out in **Movement Therapy section and rounding up the new stuff.**
- ♦ **Buddha bowls, our take on Wellness Cuisine.**

May the season of seasons bring great inFLOW energies.
Cheers!

Delighted as always,
FLC Spa and Wellness team





Ra mắt vào Quý I – khoảng thời gian chuyển tiếp từ mùa đông sang mùa xuân, ấn phẩm inFLOW số này mang tới bộ sưu tập những phương pháp chăm sóc sức khỏe và tinh thần được đúc kết từ các yếu tố Trụ cột trong văn hóa Spa tại FLC, kết hợp với những kiến thức mới mẻ để bạn trải nghiệm cho một năm mới đầy suôn sẻ.

Cùng điểm qua những điều thú vị trong ấn phẩm số này:

- **Các phương thức thay thế bổ sung (CAM) được giới thiệu chi tiết trong phần Sức khỏe “Wellness”.** Hậu COVID, sức khỏe là điều được đặc biệt quan tâm và CAM là liệu pháp tuyệt vời kể cả khi được áp dụng riêng hay kết hợp với bất kỳ liệu pháp spa nào.
- **Cải thiện cuộc sống mỗi ngày với gói thành viên Bfit365**
- **Proprioception và interoception.** Bạn đã bao giờ gặp các thuật ngữ giác quan thứ 6 và thứ 7? Tìm hiểu ngay trong phần **Trị liệu vận động và tổng hợp những nội dung mới.**
- **Đĩa thức ăn tự làm theo Phật “Buddha Bowl”** giúp bạn thực hành Ẩm thực chăm sóc sức khỏe.

Cầu chúc Năm Quý Mão sẽ mang đến nguồn năng lượng inFLOW tuyệt vời.

Chúc mừng năm mới!

Thân mến,

Đội ngũ FLC Spa & Wellness

Wellness at FLC Hotels & Resorts

Trải nghiệm sống khỏe tại FLC Hotels & Resorts

WATER TO WOOD ENERGY, *a state of Gentle Awakening*

Winter is passing through and Spring is coming - metaphorically moving from darkness to light and warmth. In the physical realm, transitions are the challenge points and where we mostly fall prey to sickness. Dong Y highlights syncing in with the environment - to go slow and ease out.

In our Wellness Spas, Dan Tien and Cupping are the modalities of choice to facilitate movement of energy channels associated with Water and Wood thereby maintaining steady state.

Dan Tien is the field of the elixir of life and manipulation on this area allows access to the storehouse of energy thus regaining vitality. A 45 minute Dan Tien therapy affords comprehensive coverage. Ventosa or Cupping is sometimes called reverse deep tissue for its restorative effect. Placing the cups over the bladder meridian results in a nice suction and pressure feel. The resultant drawing of circulation to skin level gives an overall feeling of deep release of tightness and a rush of invigorating energy.

Both alternative treatments have been passed down through generations and has transcended cultures and geographical barriers. Experience them both in our Quy Nhon, Sam Son and Vinh Phuc spa resorts.

MAIA SPA, FLC SAMSON/ NURTURE SPA, FLC QUYNHON/
HARMONY SPA, FLC VINH PHUC





NĂNG LƯỢNG TỪ NƯỚC ĐẾN GỖ

một trạng thái tinh thức nhẹ nhàng

Mùa đông đang dần qua và mùa xuân đang đến - như cách ẩn dụ chuyển đổi từ bóng tối sang ánh sáng và hơi ấm. Trong lĩnh vực thể chất, thời điểm giao mùa là lúc cơ thể chúng ta trở nên dễ bị bệnh hơn. Đông Y đề cao sự hòa hợp với môi trường để cơ thể chuyển đổi một cách chậm rãi và dễ dàng cùng môi trường xung quanh.

Tại các Spa chăm sóc sức khỏe của chúng tôi, Đan Điền và Giác hơi là những phương thức được lựa chọn để tạo điều kiện thuận lợi cho sự chuyển động của các kinh mạch liên quan đến Thủy và Mộc, từ đó duy trì trạng thái ổn định khi giao mùa.

Đan Điền là một trong những phương thức dưỡng sinh và tác động vào khu vực này giúp giải phóng năng lượng, tăng cường sức sống. Trị liệu Đan Điền 45 phút sẽ mang lại hiệu quả toàn diện.

Đan Điền và Giác hơi đôi khi được gọi là "Mô sâu đảo ngược" bởi những tác dụng phục hồi của chúng. Đặt cốc giác hơi trên kinh tuyến bàng quang sẽ tạo ra lực hút và áp suất âm. Liệu pháp thúc đẩy tuần hoàn máu đến da và từ đó giúp giảm cảm giác căng cứng, đồng thời tiếp thêm một luồng sinh khí mới cho cơ thể.

Cả hai phương pháp điều trị thay thế đã được truyền qua nhiều thế hệ, vượt qua các nền văn hóa và rào cản địa lý. Hãy trải nghiệm cả hai tại spa thuộc các khu nghỉ dưỡng FLC Quy Nhơn, FLC Sầm Sơn và FLC Vĩnh Phúc của chúng tôi.

MAIA SPA, FLC SẦM SƠN / NURTURE SPA, FLC QUY NHƠN / HARMONY SPA, FLC VĨNH PHÚC

Pillar 1 - Rest and Relaxation

Trụ cột 1 - NGHỈ NGƠI VÀ THƯ GIÃN



Spa in a Jar

We did say the holidays are hectic. Schedules are back to back from preparations to actual parties/gatherings making the much needed breathing space a challenge to find.

We've thought of all you need to de-stress and stuffed them all in a jar. As all goodies, you can pick and use one at a time or indulge all in one go..

Spa in a Jar is full of freshly prepared goodies in season - crystalline bath salts, herb infused oils and scrubs and scentsational bath bombs.

The ingredients are from the spa garden and pantry, meticulously prepared by our team, pair any of these goodies with our guests' treatment of choice - Qi Balance Massage. This divinely crafted therapy is an FLC Signature available in all of our spas.



Những ngày nghỉ lễ cũng có thể trở nên bận rộn một cách không ngờ. Việc chuẩn bị cho các bữa tiệc, buổi họp mặt có thể khiến bạn quay cuồng đến mức không có thời gian để “thờ” và một chút khoảng không gian thư giãn cho bản thân.

Tất cả những gì bạn cần để giải tỏa căng thẳng đã được chúng tôi gói gọn và chuẩn bị sẵn sàng trong một Chiếc Lọ. Có rất nhiều thành phần tuyệt vời trong liệu trình, bạn có thể lựa chọn 1 vài thành phần mỗi lần hoặc sử dụng toàn bộ các thành phần trong một lần trị liệu duy nhất...

“Spa in a Jar” rất phong phú với các “thành phần tốt lành” theo mùa, được chuẩn bị kỹ lưỡng như: muối tắm bạc hà, dầu tắm và massage thảo mộc, tẩy tế bào chết bằng gia vị và bom tắm tràn ngập hương thơm.

Các nguyên liệu trong lọ đều được lấy hoàn toàn từ khu vườn và nhà bếp của spa và đã được đội ngũ của chúng tôi chuẩn bị một cách tỉ mỉ. Mọi thành phần đều được kết hợp một cách tuyệt vời với liệu trình đặc trưng hàng đầu tại chuỗi Spa thuộc FLC Hotels & Resorts mà khách hàng vẫn luôn lựa chọn – Qi Balance Massage.



QI Balance



What is Qi Balance?

Qi Balance is an energy-harmonizing regimen delivered with gentle joint mobilization and long strokes for a super relaxing experience.

What is in a Qi Balance session?

Qi Balance commences with a bodywork diagnostic routine where therapists assess joint integrity and degree of mobility. This allows the therapist to customize the routine while ensuring the 'must' structures are covered symmetrically, precisely, and in a flowing manner. The therapist moves with the breath and applies the principle of body mechanics. To an onlooker, the routine looks like a well-choreographed dance with the therapist deftly moving from one area to another.

The Qi Balance is a 60-minute full-body relaxation massage that combines generic Swedish massage strokes with specialized ones from Esalen, Trager, Polarity Balancing, and Meridian tracing techniques. These are applied in a layered fashion over the postural muscles.

Qi Balance là gì?

Qi balance là một liệu pháp điều hòa năng lượng được tạo nên từ sự vận động nhẹ nhàng giữa các khớp và các chuyển động trượt dài để mang lại trải nghiệm thư giãn tuyệt vời.

Có gì trong một liệu trình Qi Balance?

Qi Balance bắt đầu với một quy trình chẩn đoán tình trạng cơ thể. Các trị liệu viên sẽ đánh giá tính toàn vẹn và mức độ linh động của khớp. Điều này cho phép trị liệu viên có thể điều chỉnh liệu trình phù hợp trong khi vẫn đảm bảo rằng các cấu trúc cơ thể "thiết yếu" được tác động một cách đối xứng, chính xác và trôi chảy.

Trị liệu viên cần phải chuyển động theo nhịp thở và áp dụng nguyên tắc cơ học của cơ thể. Từ ngoài nhìn vào, liệu trình này trông giống như một điệu nhảy được biên đạo kỹ lưỡng và trị liệu viên sẽ di chuyển một cách khéo léo từ khu vực này sang khu vực khác.

Qi Balance là một liệu pháp mát-xa thư giãn toàn thân trong 60 phút, kết hợp các động tác mát-xa phổ biến đến từ Thụy Điển với các chuyển động đặc trưng như kỹ thuật Esalen, Traeger, Polarity Balancing và Meridian, được sử dụng trên các lớp cơ nâng đỡ và tạo tư thế.





Art & Science of Spa Therapy

in FLC Spas

A spa colleague completes training hours equivalent to (6) credits (60 hours) per modality excluding the minimum 3 levels of assessments prior to handling spa guests.

Training hours include classroom Science based learning that covers Anatomy, Physiology and Kinesiology and practical sessions where the Art component is developed. Spa colleagues integrate techniques, movement and breathe. Through rigorous practice a colleague acquires the skill of knowing/understanding the therapy recipient and delivers the experience where much like an object of art, no therapy session is alike.

“When your hands can see what your eyes cannot, it is then that you are a therapist.”

Một nhân viên spa phải hoàn thành số giờ đào tạo tương đương với (6) tín chỉ (60 giờ) cho mỗi bài trị liệu, và chưa kể 3 cấp độ đánh giá thực hành tối thiểu trước khi được bắt đầu trị liệu thực tế cho khách hàng.

Các giờ đào tạo bao gồm các buổi học dựa trên nền tảng khoa học bao gồm Giải phẫu học, Sinh lý học và Cơ thể động học cùng các buổi thực hành, và các yếu tố Nghệ thuật cũng được đào tạo. Các nhân viên tại spa được học kết hợp các kỹ thuật, cách di động và điều hòa nhịp thở. Thông qua quá trình thực hành nghiêm túc, một trị liệu viên có thể nắm được kỹ năng nhận biết/ thấu hiểu về người tiếp nhận liệu pháp (khách hàng) và mang lại cho họ trải nghiệm giống như một đối tượng nghệ thuật, không phiên bản trị liệu nào là giống nhau.

"Khi đôi tay của bạn có thể "thấy" được những gì đôi mắt không thể, khi đó bạn chính là một trị liệu viên."



Pillar 2 - Movement Therapy

Trụ cột 2 - LIỆU PHÁP CHUYỂN ĐỘNG

Mindful Movements with the 6th and 7th Senses

We all know about the 5 senses: sight, hearing, smell, taste and touch but the 6th and 7th senses are foreign to most people. Proprioception, the 6th sense is the awareness of body position and location and associated with terms like balance, coordination and agility. Interoception the 7th sense is the feeling on the internal workings of our body.

To illustrate how these concepts are related, we take one pose. When we practice Eka Pada Rajakapotasana (king pigeon pose), the “knowing” where our feet are - how near or far are our feet to our arms as we reach our limit to back bend is Proprioception. How the lungs feel as we keep the rhythm of our breath when we stay in the pose is Interoception.

When we tune in to proprioception and interoception, we bring increased awareness and diminish the effects of stress in our systems. With Yoga, moving our bodies in non-familiar and/or non-linear planes improves our ability to respond safely to changes in the environment strengthening proprioception and putting awareness into the movement helps us release unconscious musculoskeletal tension and diminishes the effects of stress.

A great way to optimize the stimulation of both proprioception and interoception is a Blindfold yoga practice. Without the sense of sight, the muscles and joints move into feeling the pose and a consequent adjustment to gain balance.



Tất cả chúng ta đều biết về 5 giác quan: thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác nhưng giác quan thứ 6 và 7 có vẻ còn xa lạ đối với hầu hết mọi người. Giác quan thứ 6 – sự nhận cảm là giác quan giúp não bộ biết được vị trí của cơ thể trong không gian và gắn liền với các thuật ngữ như sự thăng bằng, phối hợp và linh động. Giác quan thứ 7 là cảm giác về các hoạt động bên trong cơ thể chúng ta.

Cùng tìm hiểu về một tư thế có thể minh họa mối quan hệ của những khái niệm này với nhau. Khi chúng ta thực hành Eka Pada Rajakapotasana (tư thế chim bồ câu), việc “nhận biết” chân của chúng ta đang ở đâu – ở gần hay xa với cánh tay của chúng ta khi chúng ta uốn cong lưng hết sức chính là giác quan thứ 6. Phổi cảm thấy như thế nào khi chúng ta giữ nhịp thở trong tư thế này là giác quan thứ 7.

Khi chúng ta điều chỉnh theo giác quan thứ 6 và thứ 7, chúng ta sẽ nâng cao được nhận thức và giảm bớt tác động của sự căng thẳng lên cơ thể. Với Yoga, việc di chuyển cơ thể trên các mặt phẳng không quen thuộc và/hoặc phi tuyến tính giúp cải thiện khả năng phản ứng an toàn với những thay đổi của môi trường. Tăng cường khả năng thích nghi và đưa nhận thức vào chuyển động vô tình giúp chúng ta giải phóng sự căng cứng cơ xương và làm dịu đi sự căng thẳng.

Một cách tuyệt vời để tối ưu hóa sự kích thích giác quan thứ 6 và thứ 7 là thực hành yoga che mắt. Khi không có cảm giác về mắt, các cơ và khớp sẽ chuyển động để cảm nhận tư thế và từ đó điều chỉnh dần để đạt được sự cân bằng.





bFit 365

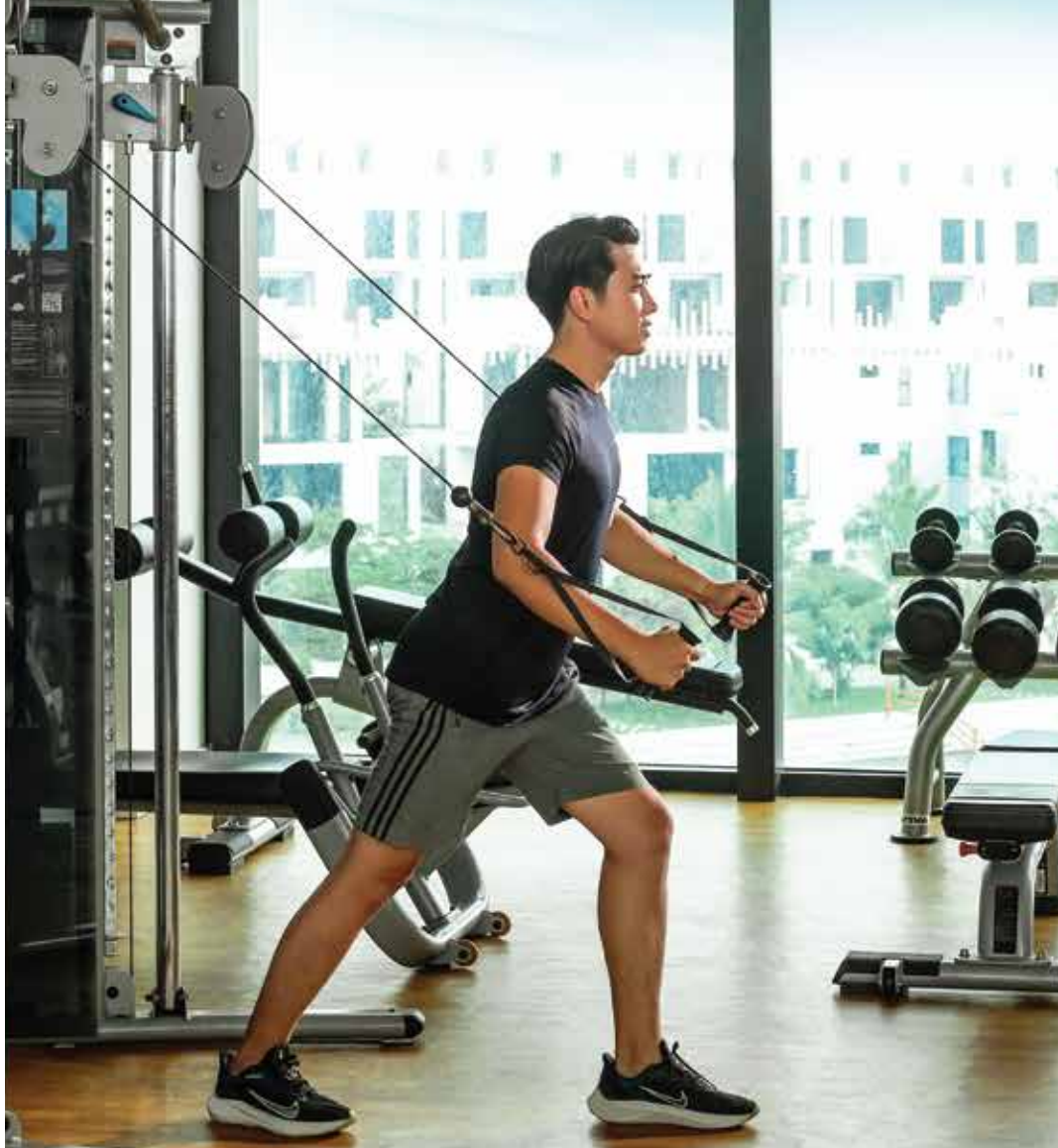


bFit365 stands for Boutique Year round Fitness and offers a wide scope fitness membership program to complement the rapidly modernizing lifestyle of Quy Nhon residents. The program benefits include gym, pool, activities and spa and works on the ideals of exclusivity, establishing the feel of a 3rd place.

bFit365 has a monthly and quarterly membership scheme inclusive of personal training and gym and pool access, spa treatments as well as outlet discounts.

Limited slots are available for DayPass guests.





bFit 365

Gói luyện tập "Khỏe đẹp mỗi ngày"

Đây là chương trình hội viên dành riêng cho người dân Quy Nhơn, nhằm khuyến khích rèn luyện lối sống khỏe đẹp, hiện đại một cách thường xuyên. Các lợi ích khi mua thẻ hội viên bao gồm phòng tập thể dục, hồ bơi, các hoạt động và spa.

bFit365 mang đến cơ hội cho quý hội viên được luyện tập cá nhân và tận hưởng mọi tiện ích trong khách sạn như sử dụng phòng tập thể dục và hồ bơi, các liệu pháp spa cũng như giảm giá tại các outlet. Thẻ hội viên được áp dụng hàng tháng hoặc hàng quý và một số lượng giới hạn nhất định cho khách vắng lai mỗi ngày.

Pillar 3 - Wellness Cuisine

Trụ cột 3 - ẨM THỰC CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Our Take on Wellness

Hoạt động của chúng tôi vì chất lượng sức khỏe

All FLC Spas work on Holistic 4 Pillar lifestyle approach, an infusion of Vietnamese Heritage and shared appreciation and cultivation of Energy. Wellness is Optimizing Health One step, one day and one meal at a time.

Tất cả các Spa của FLC đều hoạt động dựa trên cách tiếp cận toàn diện với 4 khía cạnh của phong cách sống, qua đó truyền tải giá trị Di sản Việt Nam cũng như chia sẻ sự trân trọng và công cuộc vun đắp Năng lượng. Chất lượng sức khỏe chính là Tối ưu hóa Sức khỏe thông qua mỗi bước, mỗi ngày và mỗi bữa ăn tại một thời điểm.



Buddha Bowls

- Khẩu phần của hạnh phúc -

Bowls of happiness inspired by traditional 5 element meals. These bowls have your choice of base (rice, noodle, grains) , veggies that are in season and sourced locally, dressing and toppings to match ensuring flavor and nutrition. We will soon offer this option in our healthy menu at FLC resorts!

Khẩu phần của hạnh phúc lấy cảm hứng từ bữa ăn kết hợp 5 yếu tố truyền thống. Với khẩu phần này, bạn sẽ sử dụng tô tròn đơn giản và đặt vào đó một lớp đế (cơm, mì, ngũ cốc) bên dưới theo ý muốn, rau củ theo mùa hoặc phủ lên các nguyên liệu phù hợp để đảm bảo hương vị và dinh dưỡng của bữa ăn. Khẩu phần ăn này sẽ sớm được phục vụ tại các nhà hàng của các khu nghỉ dưỡng FLC!



CLEANSE

Drinks

Support the digestive organs with freshly prepared drinks packed with herbs and spices
Hỗ trợ hệ tiêu hóa bằng thức uống tươi mới được chế biến từ thảo mộc và gia vị hàng ngày.

* *twice a day/ 2 lần mỗi ngày*

- Liver Flush - assists in toxin elimination/ Hỗ trợ đào thải độc tố
- Psyllium Shake - cleanses the digestive tract/ Làm sạch đường tiêu hóa

Here are simple liver support recipes you can use throughout the year. Our liver flush recipes are simple, tasty and nutrient dense.

Dưới đây là những Công thức đồ uống thải độc gan rất đơn giản, ngon miệng và dinh dưỡng cao mà bạn có thể sử dụng quanh năm.

LIVER FLUSH 1 (for Autumn and Winter)

217 cal: fat 3g, carbs 48, protein 5g

Serves 1 (250ml)

Ingredients

1 ripe banana or papaya (abt 80g)
1/2 green apple, cored and chopped (abt 60g)
1 medium-sized carrot, peeled and chopped (abt 60g)
1 (1/4-inch) nub turmeric root or ginger, peeled
2 Tbsp seeds from your pantry (flax, sesame, chia, hemp, pumpkin)
1 pinch cinnamon
1/2 lemon, juiced
3/4 cup orange juice

Optional add on:

1 Tbsp fresh parsley, chopped
1 handful baby spinach
3 walnut halves

Mix all in blender until smooth.

LIVER FLUSH 2 (for Spring and Summer)

(90 cal: fat:0.5g carbs: 25g, protein:1.7g)

Serves 1 (100ml)

Ingredients

Juice of 3 oranges (abt 100ml)
Juice of 1 lemon (or lime)
2 tablespoon freshly grated ginger
1/2 tablespoon peeled, roughly chopped fresh turmeric
(or 1/2 teaspoon ground organic turmeric)
4 garlic cloves, minced
1/4 - 1/2 teaspoon ground cayenne pepper

Mix all in blender until smooth.

CÔNG THỨC ĐỒ UỐNG THẢI ĐỘC GAN 1

(dành cho Mùa Thu và Mùa Đông)

(217 calo: 3g chất béo, 48g tinh bột, 5g protein)

Khẩu phần cho 1 người (250 ml)

Thành phần

1 quả chuối chín hoặc đu đủ (khoảng 80g)
1/2 quả táo xanh, bỏ lõi và cắt nhỏ (khoảng 60g)
1 củ cà rốt cỡ vừa, gọt vỏ và thái nhỏ (khoảng 60g)
1 củ nghệ hoặc gừng, đã gọt vỏ
2 muỗng canh hạt từ nhà bếp của bạn
(hạt lanh, vừng, hạt chia, cây gai dầu, bí ngô)
1 nhúm quế
1/2 quả chanh, vắt lấy nước
3/4 cốc nước cam

Tùy chọn:

1 muỗng canh mùi tây tươi, xắt nhỏ
1 nắm rau mồng tơi
3 nửa quả óc chó

Cho tất cả vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.

CÔNG THỨC ĐỒ UỐNG THẢI ĐỘC GAN 2

(dành cho Mùa Xuân và Mùa Hè)

(90 calo: 0,5g chất béo, 25g tinh bột, 1,7g protein)

Khẩu phần cho 1 người (100ml)

Thành phần

Nước ép 3 quả cam (khoảng 100ml)
Nước cốt 1 quả chanh vàng (hoặc chanh xanh/ chanh ta)
2 muỗng canh gừng tươi nạo
1/2 muỗng canh nghệ tươi bóc vỏ, xắt nhỏ
(hoặc 1/2 muỗng cà phê bột nghệ hữu cơ)
4 tép tỏi, băm nhỏ
1/4 - 1/2 muỗng cà phê tiêu xay

Cho tất cả vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.





Rainbow Elixirs

Thực đơn "Cầu vồng" độc đáo

Served as set: 7 shots x 50ml = 350 ml/ Phục vụ theo set: 7 ly x 50ml/ly = 350ml

Thrive in variety, these shots contain a great mix of vitamins, minerals, and antioxidants. Eat the rainbow is a common way of coaxing youngsters to eat a variety of vegetables.

Our spin is to drink the rainbow and take 7 shots in 7 seconds to a healthier you. The Rainbow Elixirs will be served at our FLC spas and Restaurants in the healthy menu.

Dựa trên sự đa dạng trong cách cung cấp dưỡng chất cho cơ thể, mỗi ly tuy nhỏ nhưng chứa đựng sự kết hợp tuyệt vời của các loại vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa. Những sắc màu rực rỡ của rau củ vốn có tác dụng kích thích trẻ em ăn nhiều rau hơn.

Chỉ cần 7 ly nhỏ trong 7 giây để giúp bạn khỏe mạnh hơn. 7 shot Rainbow elixirs sẽ được phục vụ trong thực đơn ăn uống lành mạnh tại các spa và nhà hàng của các khu nghỉ dưỡng FLC.

Pillar 4 - Mindfulness

Trụ cột 4 - CHÁNH NIỆM

Moments of Stillness

The cool weather and hustle bustle of the holidays should foster moments of introspection and drawing out the wisdom to flow. For most though, it remains a SHOULD. This season, we can give it another try.

Understanding that starting or resuming awareness strengthening practices might be a challenging task given the holiday busyness, we recommend carving out pockets of time - chunks of 15 minutes. The idea is to keep that time frame devoted to awareness enhancing activities. With awareness comes stillness and clarity of mind and when brain fog clears so is our perception of everything. We are able to come out and reconnect again.

Below are our recommendations for these 15 min time frames. All activities have countless methods/types. Choose the ones that work for you best. As all practitioners say, these activities are not meant to make one an expert in the activity, rather to experience joy in the doing part.

- Meditation - focused concentration or movement
- Yoga Asana - simple warm up like the sun salutation sequence
- Journaling - free writing, bullet or art are common
- Breathwork - try pranayama techniques as anuloma viloma or kapalabhati/firebreathe

When in any of our spas, our team members can guide in these activities. We recommend guided Flow meditation with Asen at Maia Spa, FLC Samson Beach and Golf Resort.



Khoảnh khắc của SỰ TĨNH LẶNG

Thời tiết se lạnh hòa cùng không khí mùa lễ hội náo nhiệt là khoảng thời gian “vàng” để chăm sóc sức khỏe tinh thần và tâm hồn của bản thân thông qua ngôn ngữ của sự “thông thái” được rút ra từ năng lượng dòng nước.

Bất đầu hay tiếp tục các bài tập nâng cao nhận thức dường như là thử thách khó khăn trong kỳ nghỉ “kín lịch”. InFLOW mùa này khuyên bạn chỉ cần dành 15 phút cho bài tập nâng cao nhận thức để tiết kiệm và tối ưu được quỹ thời gian nhất.

Dưới đây là những gợi ý cho các bài rèn luyện chỉ với thời gian 15 phút. Tất cả các phương pháp đều có đa dạng cách thực hành và phân loại khác nhau. Hãy lựa chọn một trong các gợi ý phù hợp nhất với bạn. Theo chia sẻ của những người tham gia, các hoạt động này hoàn toàn không đòi hỏi bạn phải quá chuyên nghiệp mà chủ yếu giúp bạn trải nghiệm niềm vui trong quá trình thực hành.

- Thiền - Nhấn mạnh vào sự tập trung hoặc các chuyển động
- Yoga Asana - Khởi động đơn giản như chuỗi động tác chào mặt trời
- Viết nhật ký - Viết với chủ đề tự do cùng vài gạch đầu dòng hoặc sáng tạo nghệ thuật một cách thường xuyên
- Hít thở - Hãy thử các kỹ thuật pranayama như hít thở luân phiên hoặc thở lửa

Khi dừng chân tại bất kỳ spa nào thuộc quần thể FLC Hotels & Resorts, các trị liệu viên của chúng tôi đều có thể hướng dẫn bạn các hoạt động này.

Chúng tôi khuyên bạn nên thiền định cùng các yếu tố Nước dưới sự hướng dẫn của trị liệu viên dày dặn kinh nghiệm Asen tại Maia Spa, FLC Sầm Sơn Beach & Golf Resort.



Mindfulness Practice:

Flow like the water



Meditation Practice

1. Sit comfortably in a crossed-legged position, back straight, chest opened, shoulders relaxed hands in chin mudra. Take a few slow full breaths. Scan your body, notice the tight spots and breathe into them.
2. Bring your attention to the lower Dan Tien - the area about 3 finger breadths below the navel. This is where the water element resides. Connect with its movement (if needed, place the left hand over the area).
3. Think of the qualities of water - words like willpower, wisdom, tranquil, deep, and clear. Now think of what water can do - flow to its goal and nourish everything on its journey or perhaps the clarity it provides, serves as a mirror to our inner selves. Breathe and stay here as long as you can focus on the words and images.
4. Now feel the water flowing within you - blood circulating throughout nourishing every single cell, the soothing fluid in your eyes, the saliva in your mouth.
5. Marvel at how the water within us adapts and transforms. Place your right hand over the heart area. With your deep slow breaths take into your heart the teachings of the water element - of flexibility and resilience. Commit to drawing out the teachings when needed in any life circumstance you may find yourself in. Bask in the insights gained and whenever ready. Gently open your eyes. NĀMASTE.



THỰC HÀNH CHÁNH NIỆM

Uyển chuyển như nước



Thực hành thiền định:

1. Ngồi thoải mái ở tư thế bất chéo chân, lưng thẳng, ngực mở, vai thả lỏng cùng bàn tay xếp theo kiểu "chin mudra". Cảm nhận cơ thể và nhắm mắt lại để hít thật sâu.
2. Tập trung vào phần dưới Đan Điền - vùng dưới rốn khoảng 3 đốt ngón tay. Đây là nơi phân tử nước hiện diện và hãy "lắng nghe" sự chuyển động của từng phân tử nước (Nếu có thể, hãy đặt tay trái nhẹ nhàng lên trên vùng này).
3. Thả tâm trí vào những phẩm chất đại diện thuộc hệ Nước: ý chí, sự khôn ngoan, tĩnh lặng, sâu sắc và sáng suốt. Bây giờ, hãy nghĩ về những gì Nước có thể làm - chảy đến những "điểm đến" và nuôi dưỡng mọi thứ trên hành trình Nước đi qua hoặc những giá trị thiết thực mà Nước mang lại như tấm gương phản chiếu nội tâm của mỗi chúng ta. Hít vào, thở ra và để tâm trí của bạn tiếp tục tập trung với hành trình cùng Nước.
4. Bây giờ hãy cảm nhận từng dòng nước đang chảy trong cơ thể bạn - dòng máu lưu thông nuôi dưỡng từng tế bào, chất lỏng làm dịu đôi mắt bạn và cả tuyến nước bọt trong miệng.
5. Quan sát dòng Nước trong cơ thể chúng ta đang thích nghi và biến đổi dần dần. Đặt bàn tay phải lên lồng ngực và thở sâu chậm rãi, dần dần khắc sâu lời dạy của Nước về sự linh hoạt cùng khả năng phục hồi. Hãy chiêm nghiệm những bài học của Nước trong mọi hoàn cảnh cuộc sống mà bạn đang đối mặt và thả mình vào dòng chảy tri thức để sẵn sàng bất cứ lúc nào. Từ từ nhẹ nhàng mở mắt ra. NÁMASTE.



CON NGƯỜI VÀ KẾT NỐI

Up Close and Personal



Nguyễn Thị Hương

Spa Supervisor, FLC Grand Halong



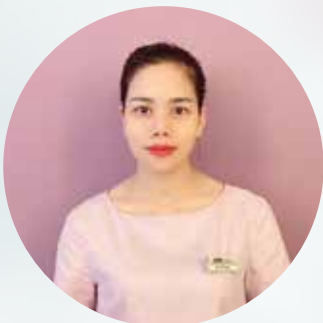
“Yat pinde tat brahmande - you are the universe within the universe, we are the microcosm of the universe.”

Yat pinde tat brahmande - bạn là vũ trụ trong vũ trụ, chúng ta là mô hình thu nhỏ của vũ trụ

- Abhijit Naskar -

I wholeheartedly believe that we are the reflection and we reflect back to our environment. How we live, what we think, say and do on a daily basis is our contribution to humankind. I am fortunate to receive much kindness thus I consciously extend the same. At work, kindness and compassion are bywords and what makes being in spa special.

Bằng cả trái tim, tôi tin rằng chúng ta là sự phản ánh môi trường sống và ngược lại. Cách chúng ta sống, những điều chúng ta nghĩ, nói và làm hàng ngày đều trở thành một phần đóng góp cho nhân loại. Tôi may mắn gặp được nhiều sự tử tế, vì vậy tôi luôn cố gắng lan tỏa sự tử tế ấy. Trong môi trường spa, sự tử tế và lòng trắc ẩn là những “từ khóa” quan trọng và điều đó khiến công việc của tôi trở nên đặc biệt.



Vũ Thị Linh (Joy)

Senior Spa Therapist

FLC SamSon Beach and Golf Resort

“As you grow older, you will discover that you have two hands, one for helping yourself, the other for helping others.”

Khi lớn hơn, bạn sẽ phát hiện ra rằng mình có hai bàn tay, một tay để giúp đỡ bản thân, tay kia để giúp đỡ người khác

- Maya Angelou -

This saying was shared during our therapist training where self care is the main topic. I committed the lines to memory and has served me without fail in meeting the rigors of therapist lifestyle. Shifting gears between tailoring individual experiences to guests to colleague training is taxing and a few minutes for self care is of high priority. What makes working in spa great? It is the sense of contributing something to a place that extends care.

Câu nói này đã được chia sẻ trong quá trình đào tạo các nhân viên trị liệu của chúng tôi, nơi chủ đề chính là chăm sóc bản thân. Tôi đã ghi nhớ những dòng chữ này và điều đó đã giúp tôi trụ vững, đáp ứng sự khắc nghiệt của phong cách sống theo kiểu nhân viên trị liệu. Vừa mang lại những trải nghiệm cá nhân hóa cho khách vừa đào tạo đồng nghiệp là điều đáng giá cho bản thân tôi, và ưu tiên hàng đầu là dành một vài phút để chăm sóc bản thân. Điều gì khiến công việc tại Spa trở nên tuyệt vời đến vậy? Ấy là được đóng góp điều gì đó cho một nơi gắn liền với sự chữa lành.





Month long Hurray to a
NEW YEAR
and a **NEW YOU**

NĂM MỚI, DIỆN MẠO MỚI

Our Li xi for a year of harmony: 60 minute-treatment at only **VND 650,000**.

Enjoy an Energy Qi Balancing treatment of 60 minutes and receive a VND 150,000 credit on your second treatment of choice.

Lì xì cho năm mới thuận hòa như ý: Liệu trình 60 phút chỉ với 650.000 VND.

Đặt 1 liệu trình 60 phút bất kỳ, nhận ngay credit trị giá 150.000 VND để sử dụng cho liệu trình thứ hai.

650
vnd

🕒 1 - 31/1/2023

Perfect Pairings:
2 for 1

CẶP ĐÔI HOÀN HẢO

Enjoy your choice of sidebyside therapies:

60 minutes for **VND 1,000,000**
and 90 minutes for **VND 1,500,000**.

Cùng người thương tận hưởng liệu trình đôi,
chỉ với **1.000.000 VNĐ/ 60 phút**
và **1.500.000 VNĐ/ 90 phút**.

🕒 10-15/2/2023



FLC Signature

Trị liệu đặc trưng của FLC

"F5" bản thân, đón mừng xuân mới với những liệu pháp Signature tại chuỗi spa FLC:

New year, New you with Signature therapies at FLC Spas:

CÂN BẰNG QI

QI BALANCE

60 phút /minutes

Trị liệu đem lại sự thư giãn tuyệt đối, điều hòa năng lượng thông qua tác động nhẹ nhàng lên các khớp và các chuyển động dài trên cơ thể.

An energy harmonizing regimen delivered with gentle joint mobilization and long strokes for a super relaxing experience.

LIỆU TRÌNH CHO GOLF THỦ

GOLFER'S TEE BREAK

60 phút /minutes

Trị liệu đem lại sự cân bằng cho cơ thể thông qua tác động liên tục lên các khớp và giải phóng các cơ mỏi với lực ngắn phù hợp.

A body re-aligning routine where techniques are delivered with sustained joint mobilization and short muscle specific strokes for tension releasing experience.

LIỆU TRÌNH YOGASSAGE

YOGASSAGE

60 phút /minutes

Trị liệu thư giãn cho các phần cơ và nuôi dưỡng các khớp thông qua kĩ thuật căng vận động các khớp nổi.

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

LIỆU TRÌNH REFLEXOLOGY

REFLEXOLOGY

60 phút /minutes

Trị liệu kích hoạt các huyết ở bàn chân và ống chân thúc đẩy dòng chảy sinh khí trong cơ thể.

Stimulates specific points on legs and feet to allow vitality to flow throughout the body with long lasting benefits.

CHĂM SÓC DA MẶT

FACE CARE

60 phút /minutes

Các liệu trình chăm sóc da mặt cho da thường/ khô và dòng làm sáng da dành cho da nhạy cảm/ da dầu.

A result-driven approach to facial care utilizing high touch routine and fine skin care. Nourishing line for Normal/ Dry Skin or Clarifying line for Sensitive/ Oily Skin.

CHĂM SÓC SẮC ĐẸP

BEAUTY SALON (Hair or nail care) 60 phút /minutes

Dịch vụ gội đầu hoặc chăm sóc móng đặc biệt cho vẻ ngoài hoàn thiện.

Vietnamese hair wash or Nail and cuticle care to complete your grooming rituals.

GIẢI TỎA CĂNG THẰNG

STRESS RELEASE

45 phút /minutes

Trị liệu tập trung giải phóng các cơ mỏi như Lưng - Cổ - Vai, Tay - Ngực - Chân hoặc Cổ - Đầu - Mặt.

Focused routine to release tension where you need the most. Choose from Back - Neck - Shoulder (BNS), Arms - Chest - Legs (ACL) or Neck - Head - Face (NHF).

CHĂM SÓC CƠ THỂ

BODY CARE (scrub or wrap)

60 phút /minutes

Làm chậm các dấu hiệu lão hóa và đem lại vẻ rạng rỡ cho làn da với các bước tẩy da chết, ủ da toàn thân và dưỡng da theo đường bạch huyết.

Skin specific routine to slow the physical signs of aging. Choose from Body Scrub to reveal radiant skin or Body Wrap to nourish or detoxify. The skin is moisturized with a feather-like flowing lymphatics routine.

KÉO DÀI THỜI GIAN TRỊ LIỆU
ADD TIME 30''

SỬ DỤNG TIỆN ÍCH CHUNG
FACILITY USE

SỬ DỤNG PHÒNG VIP
VIP ROOM SURCHARGE

Because I am a Woman

VÌ TÔI LÀ PHỤ NỮ



A treat to enhance your beauty.

Chiều chuộng bản thân, thăng hạng nhan sắc.

Book any 60 minute therapy and receive a VND 150,000 credit on second treatment of choice.

Đặt 1 liệu trình 60 phút bất kỳ, nhận ngay credit trị giá 150.000 VND để sử dụng cho liệu trình thứ hai.



🕒 6 - 12/3/2023

maia

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

spice
SPA

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



GRAND SPA

Grand Spa
(+84) 203 362 8988
(ext: 3333)

Nurture
SPA

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

HARMONY
SPA & WELLNESS

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



CITY HERITAGE
SPA

City Heritage
(+84) 256 628 8888