

INFLOW

SUMMER 2022

SPA AND WELLNESS

Movement Therapy
LIỆU PHÁP CHUYỂN ĐỘNG

Wellness Cuisine
THỰC DƯỠNG

Mindfulness
SỨC KHỎE TÂM TRÍ

Up Close and Personal
Con người và kết nối



AGENDA
NỘI DUNG

INFLOW



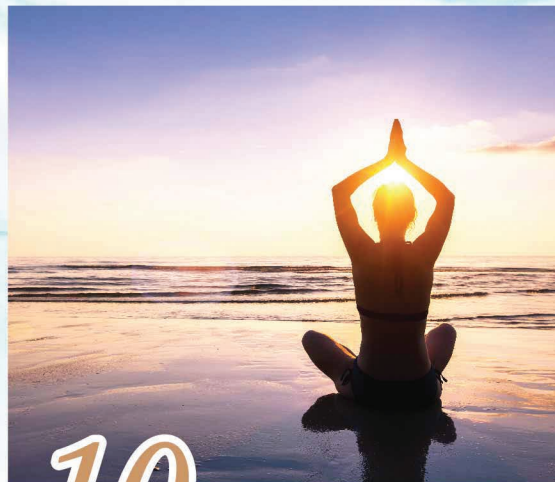
4 Summer story
Câu chuyện mùa hè



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



8 Pillar 1 - Rest and Relaxation
Yếu tố 1 - Thư giãn và nghỉ ngơi



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



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



18 Pillar 4 - Mindfulness
Yếu tố 4 - Sức khỏe tâm trí



20 Up Close and Personal
Con người và kết nối



22 Recommendations
Khám phá & gợi ý

- TOUCH BASE/ LỜI NGỎ -

Summer Story

CÂU CHUYỆN MÙA HÈ

“

Red juicy watermelons, lemonades and loads of ice cream
Beach bonfires, cookouts and road trips
Brightest sky, clearest sea and sunsets that melt the heart
Short-shorter-shortest shorts and awesome tops in exuberant colors
These are all quintessentially summer and fond in-water memories abound

Chào hè với những ly nước ép dưa hấu mọng đỏ, nước chanh trong vắt hay những cốc kem tươi mát lịm cùng những chuyến dã ngoại, cắm trại và đốt lửa thâu đêm. Bao con tim yêu biển sẽ sẵn sàng tan chảy dưới làn nước trong veo, mặt biển tĩnh lặng và bầu trời hoàng hôn rực sáng tuyệt đẹp. Thả mình trong không gian thư thái với quần sooc ngắn và những chiếc áo xinh xắn đầy màu sắc, tất cả tạo nên những tinh túy của mùa hè và những khoảnh khắc tuyệt đẹp mang hơi thở biển khơi.

”





Just as adventure beckons with the promise of unforgettable pockets of time, hold your reins and be inspired to put together a solid, fun-filled plan to enjoy the season with our Summer story issue.

■ Wellness at FLC Hotels & Resorts gives tips on how to transition to the all-time-high-temperature season. Pillar 1- Rest and Relaxation features the zero-point stimulation therapy aptly called Mystical Stones Ritual from our Grand Spa at FLC Halong Bay.

■ Movement therapy focus is on building our capacity to open up and savor life's blessings. Shift into Chandra Namaskara (moon salutations) and Anahata heart opening sequences.

■ Summer weather is hot. Why don't you try to relieve the heat with cooling herbs and spices? Check out pages on Wellness cuisine. When you are all ready and set for your adventure, incorporate some relaxing Pranayama techniques

with your existing meditation practice details of those in our 4th wellness pillar, mindfulness.

■ Get to know Le from FLC Sam Son and Vivian from FLC Ha Long as they forge their paths to wellness.

■ Finally, recommendations on experiences to try in all our spas wrap up our summer issue.

Now go ahead and relish the season of endless fun, collect a bevy of adventures and awesome moments that will be treasured forever.

Write your own 2022 Summer Story!

Delighted as always,
FLC Spa and Wellness team

Hãy để Câu Chuyện mùa hè của chúng tôi truyền cảm hứng, giúp bạn lập kế hoạch cho kỳ nghỉ với những khám phá đầy thú vị và ngập tràn khoảnh khắc đáng nhớ.

■ Chuyên mục "Trải nghiệm sống khỏe tại FLC Hotels & Resorts" số này sẽ giới thiệu những phương pháp tự chữa lành để bạn chuẩn bị thật tốt thân - tâm - trí cho thời điểm nóng nực nhất trong năm. Trong phần "Yếu tố 1 - Thư giãn và nghỉ ngơi", đội ngũ trị liệu sẽ giới thiệu đến bạn liệu pháp kích thích điểm 0 với tên gọi Mystical Stones Ritual - Nghi thức đá huyền bí tại Grand Spa - FLC Hạ Long, có tác dụng giúp thư giãn sâu các cơ, giảm căng thẳng và đào thải độc tố.

■ Đến với phần "Liệu pháp chuyển động", InFlow mùa hè tập trung vào các động tác giúp chúng ta đón nhận và tận hưởng những phước lành trong cuộc sống với các chuyển động như chào Mặt Trăng - Chandra Namaskar & mở luân xa tim - Anahata.

■ Trong những trang tiếp theo, cùng khám phá các gợi ý "Thực Dưỡng" để làm phong phú hành trình chăm sóc sức khỏe, kết hợp với một số kĩ thuật Pranayama thư giãn và thực hành thiên định đúng cách.

■ Trên con đường rèn luyện phong cách sống khỏe đẹp, hãy làm quen và lắng nghe những chia sẻ của hai nhân viên trị liệu: Trương Thị Lệ từ FLC Sầm Sơn và Lê Hải Yến (Vivian) từ FLC Hạ Long.

Sau cùng, các gợi ý trải nghiệm hấp dẫn tại các Spa của chuỗi quần thể FLC Hotels & Resorts sẽ khép lại ấn phẩm Inflow mùa hè.

Bây giờ, hãy hòa mình vào những giai điệu của mùa hè và tận hưởng niềm vui bất tận với những khoảnh khắc đáng nhớ cùng FLC Hotels & Resorts.

Viết tiếp Câu chuyện mùa hè 2022 của riêng bạn!

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

From optimism to pure joy of the summer

Lạc quan mang đến niềm vui thuần khiết trong mùa Hè

Astronomical summer begins with the summer solstice in June (22nd for this year). However, as early as May, the energy shifts. Spring awakens nature with gentle stirrings, come summer, however, nature radiates with high intensity. Days get warmer and longer, the sun is scorching hot, and a flurry of activity everywhere. These can be jarring to the senses and to better tune in to the seasonal shift, Eastern healing traditions offer guidance.

Both TCM and Ayurveda teach the importance of balancing the heat - TCM's Fire element or Ayurveda's Pitta dosha. The temperature in the summer season is at the highest level and thus must be complemented with cooling practices such as:

01. Shift your sleep patterns, wake up earlier in the morning to make the most of the sunlight and go to bed a little bit later at night. To make sure you get enough rest, try to incorporate a nap or meditation break in the middle of the day when the sun is at its brightest and hottest.



02. Dietary observances include eating light with fresh, crisp, and colorful fruits and vegetables. There is no season as colorful as summer. Bright red, green, and yellow fruits; straight from the garden beds are the best thirst quenchers. Cooling herbs and spices like mint and cilantro are super versatile and can cover a wide range of culinary delights from drink garnishes to mains.

03. Arm lifts, chest openers, and gentle backbends are perfect morning

routines. Movement therapy can be the simple gesture of lifting the head soaking up the sun and embracing all that there is to offer. At nighttime-complement a high intensity day practice with calming Moon Salutations and Shitali Pranayama or Chandra bhedi.

04. Finally, sleep on your right side. This opens up your left nostril and invites the cooling lunar energy that is associated with the left side of your body to flow and allows for a much better sleep cycle.



Vào mùa hè, ngay từ những ngày đầu tháng 5, nguồn năng lượng trong trời đất đã dần chuyển đổi. Nếu như mùa xuân đánh thức thiên nhiên bởi những rung động nhẹ nhàng, thì mùa hè là lúc cỏ cây vào độ rục rờ huy hoàng. Ngày ấm dần lên và đêm thì ngắn đi, những điều này ít nhiều gây khó chịu cho các giác quan của chúng ta. Để giúp cơ thể bạn điều chỉnh tốt hơn trong giai đoạn chuyển mùa, chúng tôi xin giới thiệu phương pháp trị liệu truyền thống của phương Đông.

Cả 2 phương pháp TCM và Ayurveda (cụ thể là TCM's Fire hay Ayurveda's Pitta Dosha) đều chỉ hướng đến tầm quan trọng của việc cân bằng nhiệt. Nhiệt độ mùa hè thường khá cao nên việc bổ sung các yếu tố giảm nhiệt như thay đổi chế độ ngủ sẽ rất hữu ích:

01. Bạn nên thức dậy sớm vào buổi sáng để đón nhận ánh nắng mặt trời và ngủ muộn hơn một chút về đêm. Để đảm bảo chế độ nghỉ ngơi đầy đủ, hãy kết hợp giấc ngủ trưa hoặc thiền vào giữa ngày khi Mặt Trời nóng nhất và sáng nhất.

02. Vào mùa hè, bạn nên thực hiện chế độ ăn kiêng bao gồm ăn nhạt với trái cây và rau xanh tươi, giòn nhiều màu sắc. Không mùa nào có nhiều màu sắc rục rờ như mùa hè. Các loại quả với sắc đỏ, xanh, vàng được chọn lựa ngay từ những khu vườn tươi mát sẽ giúp làm dịu cơn khát tốt nhất. Ngoài ra, bạn hãy thử tìm hiểu về các loại thảo dược làm mát như bạc hà hay rau mùi, đây là những thực vật siêu linh hoạt, có khả năng đáp ứng nhiều nhu cầu ẩm thực khác nhau từ trang trí đồ nướng hay trở thành thành phần chế biến chính.

03. Một trong những thói quen tốt nên luyện tập vào buổi sáng là nâng cánh tay, mở ngực và gập lưng nhẹ nhàng. Liệu pháp vận động có thể chỉ đơn giản là hành động ngẩng đầu lên dưới ánh nắng Mặt Trời và đón nhận tất cả những gì tự nhiên nhất. Vào ban đêm, để bù đắp lại năng lượng sau một ngày làm việc, hãy thực hành các bài tập Moon Salutations, Shitali Pranayama hoặc Chandra bhedi.

04. Sau cùng, hãy nằm ngủ nghiêng về bên phải! Điều này giúp mũi trái mở ra và đón nhận năng lượng làm mát toàn bộ phần bên trái của cơ thể, giúp cho máu huyết được lưu thông và bạn dễ đi vào giấc ngủ

Below are Summer wellness experiences you can try.

Gợi ý trải nghiệm sức khỏe dành cho mùa hè, bạn có thể thử luyện tập.



1 16 stage Moon Salutation
16 tư thế Moon Salutation



2 Chandra bhedi
Bài tập thở mặt trăng



3 Shitali Pranayama
Bài tập thở làm mát cơ thể



4 Dan Tien Abdominal Cleansing Massage
Mát xa làm sạch bụng Đan Tiên

All practices available in all Resort Spas: Maia Spa FLC Sam Son, Nurture Spa FLC Quy Nhon, Harmony Spa FLC Vinh Phuc
Tất cả các bài tập đều được hướng dẫn tại Spa thuộc quần thể: Maia Spa FLC Sầm Sơn, Nurture Spa FLC Quy Nhơn, Harmony Spa FLC Vinh Phúc

- PILLAR 1/ YẾU TỐ 1 -

Indulgence of Time

Món quà của thời gian

For many, the word “Summer” conjures images of sun-warmed and sun-tanned skin, flowers in full bloom, pool-seaside-garden gathering with loved ones, and dining alfresco. The time when the energy in the environment and within us is abundant and we feel we have the time in our hands to marvel at glorious nature displays and man-made spectacles. Summer is the season that encourages a healthy expression of joy and connection.

This summer, we invite you to experience all that in FLC Grand Hotel Halong and enjoy UNESCO heritage sites as a backdrop for your summer activities.

FLC Grand Hotel Halong features multi-generational activities from cooking, language, and swimming classes, to Asian games contests and all-night partying at the SKY 21 Bar & Lounge. All these are supplemented with wide dining options and relaxation at the Grand Spa.

Trong ký ức của nhiều người, mùa hè gợi lên hình ảnh của những đóa hoa nở rộ dưới ánh nắng chan hòa, những hồ bơi, những bờ biển – nơi ta nằm dài để tắm nắng, những khu vườn và bãi cỏ xanh – nơi quây quần bên người thân và những xiên thịt BBQ thơm lừng. Một mùa mà năng lượng trong môi trường và cả bên trong chúng ta luôn dồi dào. Cảm giác như chúng ta có thể sở hữu được thời gian trong tay để chiêm ngưỡng những màn trình diễn thiên nhiên huy hoàng. Mùa hè là mùa khuyến khích con người thể hiện niềm vui và những sự kết nối lành mạnh.

Mùa hè này, hãy đặt chân đến miền đất di sản, nơi kỳ quan thiên nhiên Vịnh Hạ Long luôn sẵn sàng hòa nhịp cùng bạn khám phá những trải nghiệm mới. Hãy chọn FLC Grand Hotel Hạ Long là nơi thăng hoa cho mùa hè đa trải nghiệm của bạn.

FLC Grand Hotel Hạ Long cung cấp đa dạng các hoạt động vui chơi giải trí, lặn nghệ thuật và giáo dục như nấu ăn, học ngôn ngữ, bơi lội, cho đến các trò chơi và tiệc tùng vui say tại SKY 21 Bar & Lounge. Sau những giờ trải nghiệm, đừng quên kết hợp thêm nhiều lựa chọn ăn uống lành mạnh và thư giãn tại Grand Spa.



Renewing Rituals at FLC Grand Hotel Halong

Các liệu trình tái tạo tại FLC Grand Hotel Hạ Long



Grand Spa Ha Long offers experiences inspired by the majestic beauty of the bay. The contrasting layers of sheer white fog, black karst, soft evergreen ferns, and emerald water encourages one to pause, contemplate and touch base; to rediscover one's self and create a life of renewed enthusiasm.

Just as Halong Bay is extraordinary, Grand Spa brings luxury to the fore through spa treatments that are a step out of the usual. Here are three sublime treatments you must try:

1. **Mystical Stones Ritual** is our rendition of La Stone therapy which commences with you laying over warm stones and stone crystals placed over energy centers as a balancing routine. A sequence of alternating hot and cold stones massage follows. The contrast results in both deep relaxation of tensed muscles and flushing out of toxins assisting the body in self-healing

2. **Art of Bath:** Escape the every day and slide down into specially prepared infusions. Partake in a ritual that has crossed cultures and stood the test of time. All baths come with flowers, aromatic oils, and a fruit platter to enjoy.

Bath choices are Soothing Cleopatra Bath with milk and honey; Rejuvenating Mineral Bath with pink, grey, and ice-clear salts, Cooling After Sun Bath with aloe vera, and cucumber; Purifying Dao Herbal bath with Vietnamese balm and cinnamon.

3. **MG Mosaic Modeling Ultimate Facial:** The iconic, ultra-personalized treatment with a spectacular lifting effect. Emerge with a face that is visibly rejuvenated and features redefined. Iconic Elegance by Maria Galland.

A visit to the Grand Spa Halong is truly an indulgence of time.

Grand Spa Hạ Long mang đến những trải nghiệm xứng tầm lấy cảm hứng từ vẻ đẹp hùng vĩ của vịnh Hạ Long. Các lớp tương phản của sương mù trắng, núi đá vôi đen, dương xỉ xanh ẩn hiện trên làn nước màu ngọc lục bảo mang tới cảm hứng sống chậm, suy ngẫm và chạm vào tâm hồn để khám phá bản ngã thật sự của mỗi người, từ đó tạo ra một cuộc sống đầy nhiệt huyết mới.

Cũng giống như sự đặc biệt của Vịnh Hạ Long, Grand Spa mang đến sự sang trọng độc đáo trong các liệu pháp spa tiên tiến. Dưới đây là ba phương pháp điều trị tuyệt vời mà bạn có thể thử:

1. **Nghi thức đá huyền bí:** Một phương thức thực hiện liệu pháp La Stone, được bắt đầu bằng việc đặt những viên đá ấm tại các trung tâm năng lượng của cơ thể như một sự cân bằng. Sau đó là một chuỗi mát-xa xen kẽ đá nóng và lạnh. Sự tương phản giúp mang đến việc thư giãn sâu các cơ, giảm căng thẳng và đào thải độc tố ra ngoài, giúp cơ thể tự phục hồi.

2. **Nghệ thuật ngâm bồn tắm:** Một liệu pháp đặc biệt đưa bạn thoát khỏi những bộn bề hằng ngày, chìm đắm trong những hương thơm tinh túy. Ngâm bồn thư giãn được ví như đang tham gia vào một nghi lễ trường tồn cùng các nền văn hóa và sự thử thách của thời gian. Tất cả các bồn tắm đều ngập tràn hoa, dầu thơm và một đĩa trái cây để thưởng thức.

Các lựa chọn ngâm bồn tắm: Tắm Cleopatra dịu nhẹ với sữa và mật ong; Tắm Khoáng Trẻ Hóa với nước muối hồng - xám và đá; làm mát sau khi đi nắng với nha đam và dưa leo; Tắm Thanh Lọc Thảo Dược Dao với tinh dầu quế và quế Việt Nam.

3. **MG Mosaic Modeling Ultimate Facial:** Phương pháp điều trị da mặt cá nhân hóa, mang tính biểu tượng với hiệu ứng nâng cơ ngoạn mục. Hiệu quả bất ngờ với khuôn mặt trẻ hóa rõ rệt và các đường nét được tái tạo rõ ràng sau liệu trình. Sự thanh lịch mang tính biểu tượng của Maria Galland.

Một chuyến viếng thăm tại Grand Spa Hạ Long thực sự là cách tuyệt vời để tận hưởng thời gian của bạn.

📍 Tầng M, FLC Grand Hotel Hạ Long
Level M, FLC Grand Hotel Halong

☎ (+84) 203 362 8989(ext: 3333)



- PILLAR 2/ YẾU TỐ 2 -

Movement therapy

Liệu pháp chuyển động

*Summer time with
calming yoga*
Mùa hè và những bài tập yoga thanh tịnh



Days of glorious sunshine can be equated to an asana practice with power sequences but contrary to that, suggested summer-time movement therapy must be 2 fold - a gentle, short, and simple morning routine and calming nighttime practice to encourage maximum regeneration.

A 5-round sun salutation routine in the morning, approximately 15 minutes is more than sufficient, this is because the solar energy is warm, active, and outwardly oriented and the season intensifies the effect.

Late afternoon or night - recommended time to be longer and an equal mix of cooling Pranayama routine, moon salutations, and chest opening Anahata Asana routine which targets the Heart Chakra.

Một ngày hè nắng nóng thường gắn liền với bài tập sức mạnh. Tuy nhiên, những liệu pháp chuyển động vào mùa này nên được thực hiện 2 lần trong ngày - một bài tập buổi sáng ngắn gọn, đơn giản và một bài tập ban đêm nhẹ nhàng để khuyến khích sự tái tạo tối đa.

Mùa này, năng lượng mặt trời được tăng cường hiệu ứng, trở nên ấm áp và chan chứa khắp mọi nơi, hãy dành khoảng 15 phút vào buổi sáng để tạo lập thói quen chào mặt trời 5 vòng.

Thời gian tập buổi chiều muộn hoặc ban đêm nên dài hơn và kết hợp đồng đều giữa thói quen luyện tập Pranayama làm mát, chào mặt trăng và thói quen luyện tập Anahata Asana mở ngực, nhằm mục tiêu hướng đến Luân xa tim.

The Anahata Chakra Luân xa Trái tim

Green colored wheel. The Heart Chakra (Anahata), located around the Chest region is the seat of love, hope, and compassion. It imparts a sense of gratitude and harmony. The heart brings bliss, joy and compassion.

Bánh xe màu xanh lá cây. Luân xa Trái tim (Anahata), nằm xung quanh vùng Ngực là nơi trú ẩn của tình yêu, hy vọng và lòng trắc ẩn. Đây là nơi truyền đạt cảm giác biết ơn và hòa hợp. Trái tim mang lại hạnh phúc, niềm vui và sự thương cảm.



Cobra/ Bhujangasana

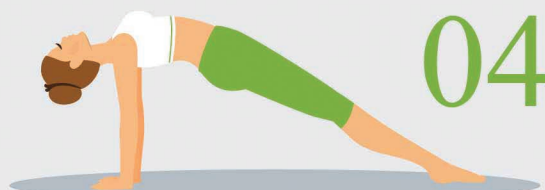
Tư thế rắn hổ mang

- Done in conjunction with the Solar Plexus poses. INHALE bring hands aligned with your shoulders elbows close to the body. EXHALE Relax
- INHALE lift yourself up, open your chest and look straight ahead or upwards. Stay 10 breaths
- Push yourself to the downward facing dog. Breathe. Sit in child's pose
- Thực hiện kết hợp với tư thế của luân xa vùng thượng thận.
- HÍT VÀO đặt tay thẳng hàng với vai, cùi trỏ gần người THỞ RA
- HÍT VÀO nâng người lên, mở rộng ngực, nhìn về trước hoặc nhìn lên. Giữ 10 nhịp thở
- Đưa cơ thể về tư thế chữ V ngược. Trở về tư thế em bé

Half Spinal twist/ Ardha Matsyendrasana

Tư thế vặn nửa cột sống

- Sit cross legged back straight. Cross over the Left leg
- INHALE Left arm up support the back EXHALE
- INHALE wedge your Right elbow over your Left knee
- EXHALE twist your body and open your chest
- INHALE lengthen your spine, EXHALE look past your Left shoulder. Stay 10 breaths. Repeat on Right side
- Ngồi thẳng lưng, chân trái vòng qua chân phải
- HÍT VÀO tay trái đưa lên hỗ trợ lưng. THỞ RA
- HÍT VÀO cùi trỏ phải trên đầu gối trái
- THỞ RA vặn cơ thể, mở rộng ngực
- HÍT VÀO vươn dài cột sống, THỞ RA nhìn qua vai trái. Giữ 10 nhịp thở. Lặp lại với bên phải



Sample Anahata Heart Opening Asana practice

Ví dụ về thực hành Asana để mở Luân xa Trái tim

Camel Pose/ Ustrasana

Tư thế con lạc đà

■ Come to a kneeling position. INHALE raise your arms up. EXHALE over the ankles degrees.

- INHALE open your chest and EXHALE tilt your head back.
- Stay 10 breaths

■ Đưa cơ thể về tư thế quỳ trên gối. HÍT VÀO nắm lấy cổ chân

- HÍT VÀO mở rộng lồng ngực. THỞ RA ngả đầu ra sau
- Giữ 10 nhịp thở

Reverse Plank/ Purvottanasana

Tư thế tấm ván ngược

■ Start a long sitting position. INHALE raise your arms up EXHALE arms back.

- INHALE lift your buttocks up EXHALE head back
- Stay 10 breaths. Repeat.

■ Bắt đầu tư thế ngồi. HÍT VÀO đưa 2 tay lên, THỞ RA 2 tay ra sau

- HÍT VÀO nâng hông lên, THỞ RA ngả đầu ra sau
- Giữ 10 nhịp thở. Lặp lại

Fish / Matsyasana

Tư thế con cá

■ Lie on your back. Hide your arms at the back

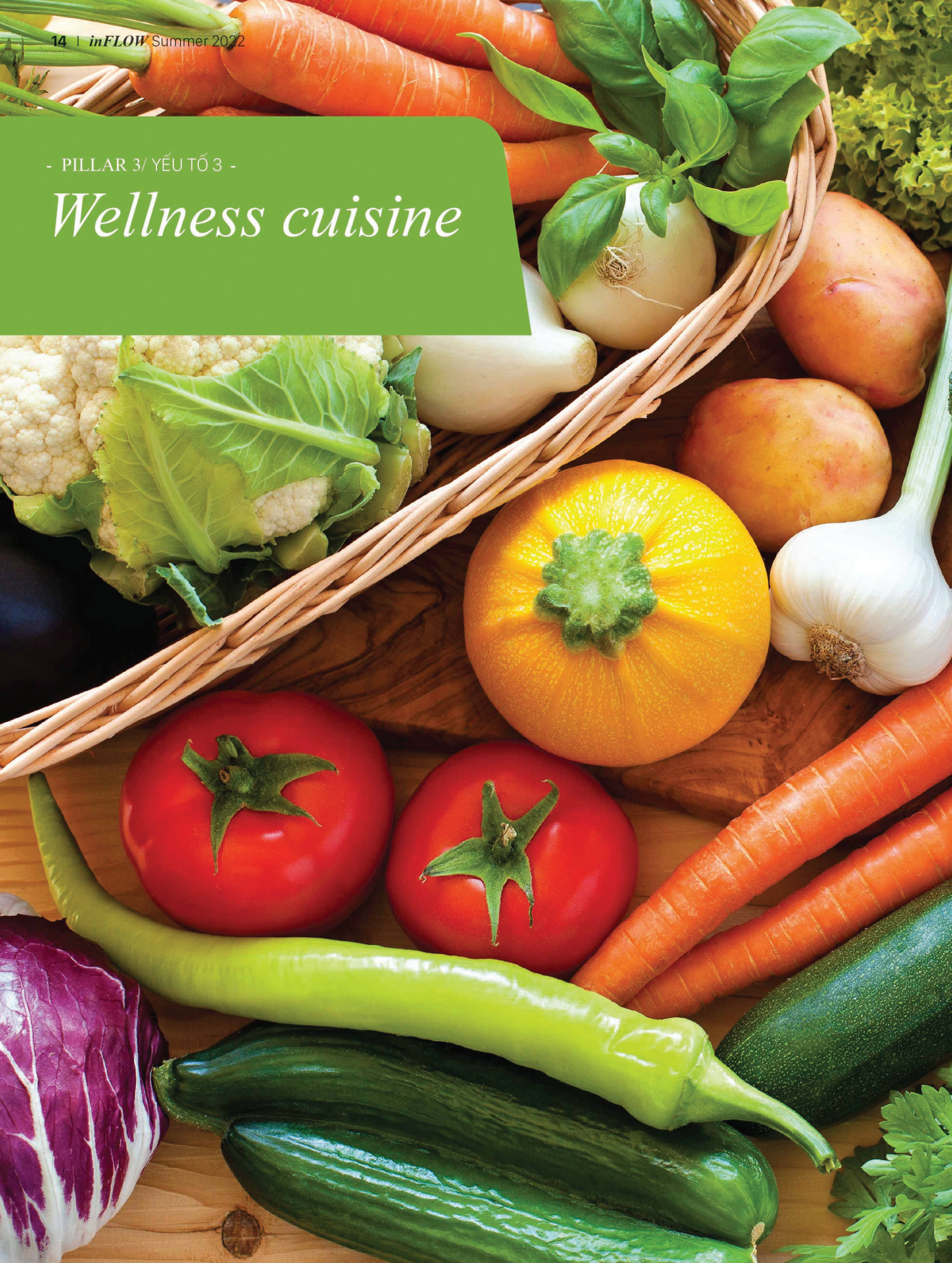
- INHALE lift your upper back, elbows down on the mat. Open your chest
- EXHALE point your toes and head back. Stay 10 breaths

■ Nằm ngửa. Đặt tay dưới lưng

- HÍT VÀO lưng trên, khuỷu tay chạm thảm, mở rộng ngực.
- THỞ RA duỗi các ngón chân và đầu ngả ra sau. Giữ 10 nhịp thở

- PILLAR 3/ YẾU TỐ 3 -

Wellness cuisine





Word Game: give as much words as you can to describe: SALAD

Crisp, fresh, sweet, sour, refreshing, vibrant, green, red, yellow, cold, veggies, fruits, fancy, cheese, berries, succulent, raw, pineapple, simple, tossed, mix, healthy, light, chilled, crunchy, creamy, fork, bowl, dressing, spring, sprout, bulb, leaf, grain, pasta, seeds, drizzle, garnish,...

Combine any 6 or more words and you've got a salad!

The general ease and versatility of salad creation belie its etymological origins and historical culinary presence.

A quirky but fitting definition from culinary aficionados is it being a hodgepodge bound by a dressing. To quote James Beard award winning cookbook author Diane Morgan, "A salad is a combination of ingredients bound by a dressing. It's the dressing that ties everything together. Salads are dishes where the whole is more important than the parts."

Now here is a quintessentially Summer Salad:

Trò chơi tìm từ: đưa ra nhiều từ nhất có thể để miêu tả món SALAD

Ngon, giòn, tươi, ngọt, chua, tươi mới, sôi động, màu xanh lá, đỏ, vàng, lạnh, rau, trái cây, ưa thích, phô mai, quả mọng, sống, dưa, đơn giản, tung, trộn, khô mạnh, nhẹ, ướp lạnh, giòn, kem, cái nữa, bát, nước sốt, mùa xuân, giá đỗ, Sảng bóng, lá, ngũ cốc, mì ống, hạt giống, mưa phùn, trang trí, ..

Sau đó, kết hợp 6 từ bất kỳ trở lên và bạn đã có ngay một món salad!

Salad là một món ăn dễ thực hiện và cực kỳ linh hoạt. Ở mỗi nơi, Salad được tạo ra có sự khác biệt bởi nguồn gốc nguyên liệu cũng như ảnh hưởng bởi lịch sử ẩm thực của địa phương.

Một định nghĩa thú vị cho Salad được tạo ra từ những người đam mê ẩm thực: Đây là món ăn vật nhất định phải có sốt đi kèm. "Món salad là sự kết hợp của các thành phần được liên kết với nhau bằng nước sốt. Salad là món ăn mà sự tổng thể quan trọng hơn sự rời rạc của từng thành phần." - trích dẫn lời Diane Morgan, tác giả cuốn sách nấu ăn từng đoạt giải James Beard.

InFlow giới thiệu đến bạn món salad đầy tinh túy dành riêng cho mùa hè:



Vietnamese Pomelo Salad

Gỏi bưởi Việt Nam - Gỏi bưởi tôm thịt

Yields: 2 as a main dish, 4 to 6 as a side dish

Khẩu phần: 2 phần ăn (món chính), 4 - 6 phần ăn (món phụ)

Ingredients

- ½ teaspoon salt
- 8 ounces (240 g) large shrimp, peeled and deveined
- 4 ounces (120 g) boneless skinless chicken breast or boneless pork chop
- 1 medium pomelo, ½ large pomelo, or 1 medium-large pink grapefruit
- 1 carrot, peeled and cut into fine shreds
- ¼ cup mint leaves, chopped
- 2 tablespoons chopped cilantro, leafy tops only
- ¼ cup chopped unsalted, roasted peanuts
- 2 tablespoons crispy caramelized shallots (or fried onion, optional)

Dressing

- 2 tablespoons fish sauce
- 1 ½ tablespoon fresh lime juice
- 1 tablespoon water
- 1 ½ tablespoons sugar
- 1 small clove garlic, finely chopped and mashed
- 1 red chili, chopped

Thành phần

- ½ thìa muối
- 240g tôm (~ 8 con): tôm lớn, đã bóc hết vỏ, bỏ đầu và chỉ
- 120g ức gà không xương hoặc thịt lợn
 - 1 quả bưởi vừa, ½ quả bưởi lớn hoặc 1 quả bưởi hồng cỡ vừa
 - 1 củ cà rốt, gọt vỏ và cắt thành sợi nhỏ
 - ¼ chén lá bạc hà cắt nhỏ
 - 2 muỗng canh ngò cắt nhỏ, chỉ lấy phần ngọn và lá
 - ¼ chén đậu phộng rang không ướp muối, băm nhỏ
 - 2 muỗng canh hẹ tây chiên giòn (hoặc hành phi, tùy chọn)

Cách làm nước sốt

- 2 muỗng canh nước mắm
- 1,5 muỗng canh nước cốt chanh
- 1 muỗng canh nước
- 1,5 muỗng canh đường
- 1 ít tỏi băm
- 1 quả ớt đỏ, băm nhỏ

Instructions/ Cách trộn gỏi:

01 Put the salt in a small saucepan and fill $\frac{2}{3}$ with water. Bring to a boil and then add the shrimp. As soon as they've curled up, remove them with a slotted spoon and set them aside to cool. Cho muối vào một cái chảo nhỏ và đổ nước ngập $\frac{2}{3}$ chảo. Đun sôi rồi cho tôm vào. Ngay sau khi tôm chín tới, vớt tôm và để sang một bên để ráo, nguội.

02 Return the water to a boil and add the chicken or pork chop. When bubbles form at the rim, turn off the heat, cover, and let sit for 20 minutes to cook the flesh. Remove and set aside to cool. (for Vietnamese sausage, skip this step)

Đun sôi nước rồi cho thịt gà hoặc thịt lợn vào. Khi thấy bọt nổi lên ở mép, tắt bếp, đậy nắp và để trong 20 phút cho thịt chín. Lấy thịt ra và để sang một bên cho nguội. (Đối với xúc xích Việt Nam, có thể bỏ qua bước này)

03 Cut the shrimp on the diagonal into large pieces that will blend well with the pomelo and other ingredients. Hand shred the chicken or cut the pork into julienne. Set aside.

Cắt tôm theo đường chéo thành từng miếng lớn để trộn đều với bưởi và các nguyên liệu khác. Dùng tay xé nhỏ thịt gà hoặc cắt thịt lợn thành sợi nhỏ. Để qua một bên.

04 Prepare the pomelo- peel off, and section into bite size 1-2 inches pieces.

Chuẩn bị bưởi đã bóc vỏ và cắt thành từng miếng cỡ 3-5 cm.

05 For the dressing, combine fish sauce, lime juice, water, sugar, garlic, and chili in a small bowl. Stir to dissolve the sugar.

Pha các thành phần của nước sốt bao gồm: nước mắm, nước cốt chanh, nước, đường, tỏi và ớt vào một cái bát nhỏ. Khuấy đều cho đường tan.

06 Right before serving, add the shrimp, chicken (or pork), carrot, mint, cilantro, peanuts, and fried shallot to the pomelo. Toss with your fingers or tongs to combine well. Add the dressing and toss. Taste and adjust the flavors, as needed. Transfer to a plate or shallow bowl, leaving any liquid behind, and serve

Ngay trước khi dọn ra đĩa, thêm tôm, thịt gà (hoặc thịt lợn), cà rốt, bạc hà, ngò, đậu phộng và hành phi vào bưởi. Thêm nước sốt và trộn đều. Trộn bằng tay hoặc kẹp để các thành phần thấm sốt. Nếm thử và điều chỉnh hương vị nếu cần. Trình bày ra đĩa hoặc bát nông, để lại phần nước sốt thừa và phục vụ nếu khách cần tăng gia vị món ăn.

SUMMER DIETARY RECOMMENDATIONS**GỢI Ý VỀ CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀO MÙA HÈ:**

- Eat cool, cold, and raw foods to clear internal heat, supply fluid and keep the body from being dehydrated. (Salads, drinks).
- Choose fresh garden produce- herbs, veggies, and fruits over processed ones.
- Eat out and socialize. Be with your tribe and thrive.
- Ăn thức ăn tươi, lạnh và tươi sống để thanh nhiệt bên trong, cung cấp chất lỏng và giữ cho cơ thể không bị mất nước. (Các loại Salad, đồ uống thanh nhiệt.)
- Chọn các sản phẩm tươi trong vườn - thảo mộc, rau và trái cây thay vì các loại đã qua chế biến.
- Tổ chức các buổi ăn uống lành mạnh và hội họp bạn bè.





BOOK REVIEW

A Handful of Quiet: Happiness in Four Pebbles

Một Chút Bình An: Hạnh phúc trong bốn viên sỏi

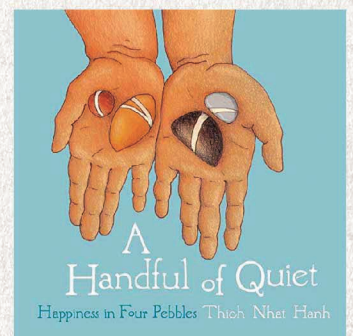
Tác giả/by: **Thích Nhất Hạnh**

For the LITTLE ones guided
by the BIG ones and enjoyed by everyone.

Here is a children's book that crosses generational boundaries. Developed by Thich Nhat Hanh as part of the Plum Village community's practice with children, pebble meditation is a playful and fun way to introduce children to the practice. It is designed to involve children in a hands-on and creative way that touches on their interconnection with nature and self. Whether practiced by themselves or along with the family, the guide helps plant seeds of peace, relaxation, and awareness in children.

Pebble meditation can help relieve stress, increase concentration, nourish gratitude, and help children understand and deal better with difficult emotions

The guided meditation is simple yet powerful in leading the way to understanding the magic of breathing, ways of tuning into the senses, noticing and managing thoughts and emotions, and creating awareness and connection to the body.



The four pebbles of Happiness
Flower - Breathing in I see
myself as a Flower,
breathing out I feel fresh
Mountain - breathing in I see
myself as a mountain,
breathing out I feel solid
Water - breathing in I see
myself as a still water,
breathing out I reflect things
as they are
Space - breathing in I see
myself as space,
breathing out I feel free



Quyển sách dành cho trẻ em với sự hướng dẫn (đồng hành) của người lớn và cũng dành cho tất cả mọi người.

Đây là cuốn sách giúp trẻ em vượt qua những rào cản về khác biệt thể hệ, được thiền sư Thích Nhất Hạnh viết lên như một phần của chương trình thực hành thiền định dành cho trẻ em tại cộng đồng Làng Mai. Đá thiền định là một phương pháp vui vẻ và thú vị để giới thiệu cho trẻ em tiếp cận với bộ môn thiền. Thiền không chỉ đem lại niềm vui và là một cách hay để dành thời gian với con trẻ, mà nó còn khiến những đứa trẻ chủ động hơn và hình thành mối giao cảm giữa chúng với thiên nhiên. Dù tự mình thực hành thiền hay cùng với gia đình, hướng dẫn này sẽ giúp trẻ gieo mầm hòa bình, thư thái và làm chủ nhận thức.

Thiền bằng đá cuội có thể giúp giải tỏa căng thẳng, tăng khả năng tập trung, nuôi dưỡng lòng biết ơn và giúp trẻ em đối mặt tốt hơn với những khó khăn về mặt cảm xúc.

Phương pháp thiền có hướng dẫn tuy đơn giản nhưng mang lại hiệu quả mạnh mẽ trong việc dẫn đường cho trẻ để hiểu sự kỳ diệu của hơi thở, cách điều chỉnh các giác quan, nhận biết và quản lý suy nghĩ, cảm xúc, đồng thời tạo ra nhận thức và kết nối với chính cơ thể mình.

Bốn viên sỏi của Hạnh phúc bao gồm:

Hoa - Hít Vào tôi thấy cuộc sống của mình mở rộng như một bông hoa, thở ra tôi thấy mình tươi mới

Núi - Hít vào tôi thấy mình như núi, thở ra tôi thấy mình vững chắc

Nước - Hít vào tôi thấy mình như một dòng nước tĩnh lặng, thở ra tôi thấy nước phản chiếu mọi thứ như chúng vốn có

Không gian - Hít vào giữa không gian, tôi thấy mình là không gian rộng mở, thở ra tôi cảm thấy tự do.





Up close and personal

CON NGƯỜI VÀ KẾT NỐI



Lê Hải Yến (Vivian)
Grand Spa, FLC Hạ Long

Vivian is an epitome of a spa person - fair complexion, slim build, graceful quiet movements and trusting eyes. This projected image is a contrast to the frantic load of keeping the spa in order from managing the spa diary, coordinating colleague development activities and managing the back of house. Her journey to the spa is a happy result of a mishap in a business venture.

Realizing she needed more structure, she joined the pre-opening team of Grand Spa FLC Ha Long as a therapist and was promoted to supervisory role. Her current load requires constantly shifting gears following operational demands and acknowledging the stresses that comes with running the spa. She turns to age old practices of gentle yoga stretches and balancing poses and to JUST BREATH.

“Learning is when you suddenly understand something you’ve understood all your life, but in a new way.”

“Học là khi bỗng nhiên bạn hiểu được điều gì đó bạn đã hiểu được cả cuộc đời mình nhưng theo một cách mới.”

- Doris Lessing -

Hải Yến - Vivian là hình ảnh chuẩn mực của một nhân viên trị liệu với làn da trắng, vóc dáng mảnh mai, những chuyển động nhẹ nhàng duyên dáng và ánh mắt đầy niềm tin. Hình ảnh này có thể là một sự tương phản với gương quay công việc bận rộn: từ giữ gìn trật tự, quản lý nhật ký spa, điều phối các hoạt động và quản lý các bộ phận. Hành trình đến với spa của Yến là một “bước ngoặt” bất ngờ sau khi trải qua những khó khăn với công việc kinh doanh riêng.

Nhận thấy tầm quan trọng của việc quản lý, Yến đã tham gia đội ngũ tiên khai trương của Grand Spa FLC Hạ Long với tư cách là chuyên viên trị liệu và sau đó, cô được đề bạt lên vai trò giám sát. Khối lượng công việc hiện tại đòi hỏi Yến phải chuyển đổi liên tục theo nhu cầu hoạt động của Spa và chấp nhận những căng thẳng đi kèm trong việc điều hành. Yến tự chăm sóc bản thân bằng các bài tập yoga nhẹ nhàng kéo giãn và các tư thế cân bằng, tập trung vào HÍT THỞ.



Trương Thị Lệ
Maia Spa, FLC Sầm Sơn

“Moderation, the noblest gift of Heaven.”
“Sự điều độ, món quà cao quý nhất của Thiên Đường.”

- Euripides -

Le started her career in hospitality via FLC Biscom as a caddie. Whereas she enjoyed meeting interesting people who played the game, she began to question the job as she is by nature an introvert.

Passing through the Maia Spa set up table in the golf lobby, she was touched by the calmness of the small table. The table's set up got her interested to check out the actual spa. Luckily at that time, the spa was looking for a therapist and her inquiry was met with equal interest. She was accepted and trained in many modalities both of western and Asian origins.

Today as a senior therapist of Maia Spa in FLC Sam Son, the foreign concepts and practices form an integral part of her day to day - in or out of the spa setting.

As a bonus, Le still gets to meet a lot of interesting people who take care of their health with proper relaxation. Guests are welcomed to the spa after a tiring round of golf or a run within the property.

Lệ bắt đầu sự nghiệp của mình trong lĩnh vực khách sạn tại FLC Biscom với vị trí là một caddie. Lệ yêu thích việc gặp gỡ những vị khách thú vị đến đánh golf, tuy nhiên, là một người hướng nội, cô bắt đầu băn khoăn về những lựa chọn công việc.

Một lần tình cờ ghé ngang quầy giới thiệu của Maia Spa ở sân golf, Lệ bị lay động bởi không khí yên bình nơi đây. Cô bắt đầu hứng thú tìm hiểu các hoạt động thực tế tại spa. Trùng hợp vào thời điểm đó, spa đang tuyển một chuyên viên trị liệu, cô được “chiêu mộ” và đào tạo theo nhiều phương thức cả Tây lẫn Á.

Ngày nay, với tư cách là chuyên viên trị liệu cấp cao của Maia Spa tại FLC Sầm Sơn, các khái niệm và phương pháp thực hành phương Tây là một phần không thể thiếu của Lệ hàng ngày, dù là trong hay ngoài môi trường làm việc. Bên cạnh đó, Lệ vẫn được gặp gỡ rất nhiều người thú vị, những người chăm sóc sức khỏe của họ bằng cách thư giãn đúng cách. Du khách có thể đến spa thư giãn sau khi chơi golf hoặc hoạt động thể thao trong khuôn viên khách sạn.



Recommendations

Khám phá và gợi ý



SOFT OPENING

ĐẶT BẤT KÌ TRỊ LIỆU 60 PHÚT VÀ TRẢI NGHIỆM MIỄN PHÍ CHĂM SÓC DA MẶT

Book any 60 minute treatment and enjoy complimentary Face Care

Cần đặt trước/ Reservations required

Mở cửa hàng ngày / Opens Daily:

9:00 - 22:00/ 9:00 am - 10:00pm

Vui lòng liên hệ chúng tôi qua/ Connect with us:

Hotline: (+84) 256 628 8888

Email: heritage.spa@flcquynhon.com.vn



GRAND SPA

MEN'S HEALTH WEEK

1 FOR 1, THIS TIME IT'S FOR THE MAN

Đặt một trị liệu mát-xa toàn thân 60 phút và tận hưởng trị liệu thứ hai tương đương miễn phí - Chỉ dành cho nam giới

Book 60 mins Body massage Relaxation and enjoy second treatment on complimentary - For Men only

GIÁ DỊCH VỤ/PRICE:

650.000 VNĐ
(60 phút/trị liệu)



Hotline: 0203 362 8989 | Email: resa@flchalong.com.vn

Recommendations

Khám phá và gợi ý



maia

endless Summer

MÙA HÈ BẤT TẬN

Trẻ hóa và cân bằng cơ thể sau ánh nắng mặt trời
với liệu trình chăm sóc cơ thể trong 60 phút

Chỉ **750.000 VNĐ**

Nhận ngay 30 phút miễn phí

Rejuvenate and balance your body after the sun with our 60 minutes' body care
and enjoy 30 minutes back massage free for just 750,000 VND

Áp dụng: 1/4 - 31/8/2022

(*Không áp dụng ngày cuối tuần/ Not applicable during weekends

Hotline: (+84) 237 671 9999/ Ext: 3333

Email: maiaspa@flcsamson.com.vn



Massage Week

AFTERNOON DELIGHT

Đặt 60 phút mát-xa toàn thân và tận hưởng
thêm 30 phút miễn phí - tiết kiệm 250.000 VNĐ
Book 60 mins Body massage Relaxation and
enjoy complimentary 30 minutes-Saving 250.000VND

Hotline: **0203 362 8989**
Email: resa@flchalong.com.vn



Thời gian áp dụng/Validity:
1/7-31/7/2022(13:00-16:00)



GIÁ DỊCH VỤ/PRICE (VNĐ)

650.000

(90 PHÚT/TRỊ LIỆU)

Trú ngụ bình yên, an nhiên phục hồi Escape & Renew



From VND/ person/ night
3.150.000

Thư thái tận hưởng/ Indulged with:

5 - 7 đêm nghỉ dưỡng tại villa hướng biển/
5 - 7 nights at seaview villas

3 bữa ăn hàng ngày theo menu thực dưỡng/
3 meals daily in wellness cuisine style



Liệu trình phục hồi sức khỏe/ All-inclusive therapy



Trị liệu spa/
Spa treatment

Tập luyện với chuyên gia/
Training with wellness specialist

* Cùng nhiều ưu đãi khác/ And other promotions

 **Hotline: 0256 6288 888**

 Mở bán đến hết/ Book date until: 31/10/2022
 Lưu trú đến hết/ Stay date until: 30/12/2022

 E-mail: resa@flcquynhoncom.vn
 Website: quynhon.flchotelsresorts.com

Liệu trình tái sinh cân bằng năng lượng

REJUVENATE & REFRESH

Biệt lập - tĩnh tâm để tìm lại cân bằng cho cuộc sống
Separate yourself to find balance

F L C QUYNHON BEACH
& GOLF RESORT
★★★★★



person/ night

From **VND 2.517.000**

✔ *Tận hưởng/ Escape from the hustle and bustle*

3 đêm nghỉ tại villa hướng biển/ 3-night stay at seaview room

Thực đơn thực dưỡng mỗi ngày/ Daily fresh wellness cuisine

✔ *Gội chăm sóc sức khỏe toàn diện/ All-inclusive therapy*

Trị liệu spa/ Spa treatment

Tập luyện cùng chuyên gia/ Training with wellness specialist

Đặt phòng ngay/ Book now: 0256 6288 888 | resa@flcquynhon.com.vn

Mở bán đến hết/ Book date until: **31/10/2022** | Lưu trú đến hết/ Stay date until: **30/12/2022**



QUY NHON BEACH
& GOLF RESORT

Nurture
SPA

COMBO

Spa Summer

1.000.000 VNĐ

Hồi sinh làn da, mái tóc và thư giãn đôi chân của bạn cùng Combo trị liệu chỉ trong 120 phút

Frolicking under the sun stresses the hair, skin and feet.

Refresh with combo treatments 120 minutes

- Gội đầu/Hair Care
- Chăm sóc da mặt/Face Care
- Trị liệu chân/Foot Reflexology or
- Trị liệu vai gáy/Stress Release

Áp dụng /Validity: 13:00 - 18:00 hàng ngày/daily

☎ 0256 627 111 | Ex: 8921/8922



LÀM ĐẸP SÀNH ĐIỀU HÈ VUI ĐÚNG ĐIỀU

Glow up for summer

Áp dụng/ Validity
01/07/2022 – 30/09/2022



COMBO 1

30 phút massage chân hoặc trị liệu lưng, vai, gáy
30 - minute foot massage or back neck & shoulder massage

10:00 - 15:00 (Sunday - Friday)
10am - 3pm (Chủ nhật - Thứ 6)

199.000 VND

COMBO 2

Sục khoáng, xông hơi ướt, xông hơi
đá muối Himalaya, massage đá nóng

Jacuzzi, sauna, Himalayan salt stone
sauna, hot stone massage

499.000 VND

COMBO 3

Chăm sóc da mặt kết hợp với
massage toàn thân

Face care and body massage

599.000 VND



VINH PHUC CONVENTION
& LUXURY RESORT

HARMONY
SPA & WELLNESS

0986.558.584 | 02113.175.888

resa@flcvinhphuc.com.vn

<https://vinhphuc.flchotelsresorts.com>



maia

spice
SPA



Nurture
SPA

HARMONY
SPA & WELLNESS



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