FLC HOTELS & RESORTS

INFLOW

AUTUMN - WINTER 2021



Rest & Relaxation
THƯ GIÃN & NGHỈ NGƠI

Movement Therapy
LIỆU PHÁP CHUYỂN ĐỘNG

Wellness Cuisine
THỰC DƯỠNG

Mindfulness
SỨC KHOẺ TÂM TRÍ

SPA AND WELLNESS

FLC HOTELS & RESORTS

Wellness moment

KHOẢNH KHẮC
SỐNG KHOẺ ĐẸP



Complimentary lifestyle enhancement activities to be enjoyed at FLC Spa
Trải nghiệm miễn phí các hoạt động chăm sóc sức khoẻ tại FLC Spa

01 **Detoxify as a lifestyle - Steam sauna whirlpool session**
Thải độc – F5 với liệu pháp xông hơi, bể sục

02 **Movement - Rites of balance**
Hoạt động – Thế cân bằng của các nhà sư

03 **Massage and learn**
Học mát xa

Advance reservation required/ Quý khách vui lòng đặt trước:

Maia Spa	Grand Spa	Nurture Spa	Harmony Spa	City Heritage Spa
(+84) 237 671 9999 (ext: 3333)	(+84) 203 362 8989 (ext: 3333)	(+84) 256 627 1111 (ext: 8921, 8922)	(+84) 021 1378 5888 (ext: 1100)	(+84) 056 628 8888



TOUCH BASE/ LỜI NGỎ

Our maiden issue
Ấn phẩm đầu tiên

Flow, in positive psychology is defined as a state where possibilities are limitless. A person in flow is energized, immersed and enjoys the process or activity he is engaged in.

Being In Flow is syncing in to everything in life thus one feels more integrated, more aware of ones' self and is deeply happy which only a strong mind and body would be possible of.

InFlow is our quarterly publication that encapsulates our desire to share useful and practical information as well as application of wellness concepts and practices to you, our valued readers.

The wellness pillars of rest and relaxation, movement, nutrition and mindfulness are in individual sections interspersed with nice to know and try activities for everyone. All these are under sections 3-6 of each issue.

The Up Close and Personal is an introduction of our wellness guides. Herein are tidbits of information on what spa and wellness is to us. This is also where we look forward to hearing from you and connecting with you.

In the issue, we recommend few of our curated experiences for you to try in any of our FLC Hotels and Resorts.

Our maiden issue is launched in the Autumn - Winter, the season of change as such thematically, issue 1 is all about change for wellness.

We hope you enjoy reading the In-FLOW!

In Wellness,

Dòng Chảy - FLOW, trong tâm lý học, được định nghĩa là trạng thái của những khả năng vô hạn.

InFlow là trạng thái tràn đầy năng lượng, hoà hợp với cuộc sống, nhận thức rõ hơn về bản thân và cảm nhận được hạnh phúc thực sự từ tận sâu trong lòng mình. Điều này chỉ có thể tìm thấy trong một cơ thể và tâm trí khoẻ mạnh toàn diện.

Vì lẽ đó, chúng tôi định nghĩa inFlow là sự hiện diện của Dòng Chảy Năng Lượng!

InFlow là ấn phẩm hàng quý của FLC Hotels & Resorts với mong muốn chia sẻ tới độc giả những thông tin hữu ích và hướng dẫn cách thực hành nhằm đem lại sức khỏe toàn diện cho bản thân, bao gồm các "trụ cột" chính: thư giãn, chuyển động, dinh dưỡng và cân bằng tâm trí được trình bày từ phần 3 đến phần 6 của ấn phẩm này.

Con Người và Kết Nối là phần chia sẻ về đội ngũ "hướng dẫn viên" tại FLC Spa và các phản hồi từ Quý khách.

Trong ấn phẩm này, chúng tôi cũng gợi ý một số liệu pháp chọn lọc từ thực đơn spa của FLC, mong rằng Quý khách sẽ dành thời gian trải nghiệm khi lưu trú tại các khu nghỉ dưỡng và khách sạn của chúng tôi.

Là ấn phẩm InFlow đầu tiên được ra mắt vào mùa thu - đông, mùa của sự chuyển đổi năng lượng và là thời gian cho sự thanh lọc, buông bỏ, tìm về bản ngã bên trong của mỗi người, thông điệp xuyên suốt ấn phẩm này sẽ là "sự thay đổi để khoẻ mạnh toàn diện".

Chúng tôi hy vọng Quý khách sẽ thực sự tận hưởng thời gian dành cho inFlow!

Chúc Quý khách luôn khoẻ mạnh,

Spa Team - FLC Hotels & Resorts

AGENDA
NỘI DUNG

FLC HOTELS & RESORTS
INFLOW

For digital version/
Xem bản điện tử:
https://bit.ly/inFlow0421

3 *Touch Base*
LỜI NGỎ



5 *Wellness at FLC Hotels & Resorts*
TRẢI NGHIỆM SỐNG KHOẺ TẠI FLC HOTELS & RESORTS



7 *Pillar 1 – Rest and Relaxation*
YẾU TỐ 1 - THƯ GIÃN VÀ NGHỈ NGƠI





12 *Pillar 2 – Movement Therapy*
YẾU TỐ 2 – LIỆU PHÁP CHUYỂN ĐỘNG

16 *Pillar 3 - Wellness Cuisine*
YẾU TỐ 3 – THỰC DƯỠNG





Pillar 4 – Mindfulness
YẾU TỐ 4 – SỨC KHOẺ TÂM TRÍ

18



20 *Up Close and Personal*
CON NGƯỜI VÀ KẾT NỐI

21 *Recommendations*
KHÁM PHÁ VÀ GỢI Ý





Wellness at FLC Hotels & Resorts

Trải nghiệm sống khoẻ tại FLC Hotels & Resorts

Dear beloved readers,

WELLNESS has become a byword for everyone along with stress management, boosting immunity and new ways of connecting.

Wellness aims not just to address pain or illness and it is more than being skin-deep healthy. Wellness is an overall sense of what we need, to be at our personal best and live up to our unique potential. Wellness is personal and fluid, it continuously evolves, is non-prescriptive and no wellness journey is the same.

In FLC Spas, we look at wellness as optimizing health one day at a time. Each of our properties have distinct Be Well Programs for guests to experience covering any or all of the four (4) pillars of wellness namely: **Rest and Relaxation, Movement Therapy, Nutrition and Mindfulness.**

At our Resort spas, whether you seek extended relaxation or a lifestyle transformation, our Wellness Butlers will guide you to practical, flexible, easy and replete with takeaway wellness journeys.

As we aim to be part of your wellness journey, we would like to present the tools for you to reflect on and try out to hopefully bring on positive changes. And below are few inclusions of the programs at our spas.

Be inspired - Be you - Be well

Sống trẻ - Sống khoẻ - Sống vui vẻ



Bạn thân mến, sống khỏe mạnh đã trở thành mối quan tâm hàng đầu trong cuộc sống của chúng ta sau những gì loài người đang phải trải qua, cùng với đó là các giải pháp giúp giải toả căng thẳng, tăng cường khả năng miễn dịch và các cách thức mới để kết nối giữa mọi người.

Sống khỏe mạnh toàn diện không đơn giản là phòng ngừa bệnh tật hay chăm sóc cho một làn da khỏe mạnh mà là tất cả những gì chúng ta cần để trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình, từ đó khai phá và phát triển những tiềm năng bất tận của bản thân. Khỏe mạnh toàn diện mang tính cá nhân và linh hoạt tuỳ theo điều kiện và môi trường sống, đặc điểm về thể chất và tinh thần của mỗi người. Bởi lẽ đó, không có hành trình chăm sóc sức khỏe nào là giống nhau.

Tại các Spa của FLC, chúng tôi quan niệm khỏe mạnh toàn diện là sự tối ưu hóa sức khỏe thông qua việc hình thành thói quen tốt hàng ngày. Mỗi spa của chúng tôi đều có các liệu trình Sống Khoẻ mà trong đó, khách hàng có thể trải nghiệm tất cả hoặc bất kì phần nào trong 4 "trụ cột" sức khỏe toàn diện: Nghỉ ngơi và Thư giãn, Liệu pháp chuyển động, Dinh dưỡng và Sức khỏe tâm trí sẽ được trình bày xuyên suốt trong ấn phẩm này.

Dù bạn muốn tìm kiếm sự thư giãn hay những giải pháp chuyên sâu nhằm cải thiện sức khỏe, các "hướng dẫn viên" của chúng tôi luôn sẵn sàng tư vấn đến bạn những phương pháp thiết thực, linh hoạt và đơn giản để bạn có thể thực hiện ngay tại nhà.

QUICK TIPS/ MẸO NHANH

Soothe tired and dry eyes
Thư giãn mắt bị mỏi và khô



1. Apply warm compress or brisk hand rubs to create warmth and apply over eyes. Check for any debris/ Cho khăn ấm hoặc làm ấm lòng bàn tay sau đó đặt lên mắt.
2. Apply acupressure on points around the eyes 30-60 secs each (UB1, TaiYang and ST1)/ Thực hiện một số điểm bấm huyệt quanh mắt, giữ 30 tới 60 giây mỗi điểm (UB1, Taiyang và ST1).
3. Blink more/ Chớp mắt nhiều hơn.

- PILLAR 1/ YẾU TỐ 1 -

Rest and relaxation

Thư giãn và nghỉ ngơi



Getting to Know our Spas

Cùng tìm hiểu về các Spa tại FLC Hotels & Resorts

"All FLC Spas work on Holistic lifestyle approach, an infusion of Vietnamese Heritage and shared appreciation and cultivation of energy. Our spas come in three categories with distinct offers and characteristics: Destination Resort Spas, Destination Hotel Spas and City Hotel spas.

Tất cả các Spa của FLC Hotels & Resorts đều hướng đến mục tiêu mang lại các giải pháp toàn diện cho sức khoẻ và phong cách sống, trên nền tảng kết hợp hài hoà giữa tinh hoa di sản Việt Nam với các giá trị quan chung về hồi sinh năng lượng. Các Spa của chúng tôi bao gồm 3 hệ thống với các dịch vụ và đặc điểm riêng biệt: Spa tại khu nghỉ dưỡng, Spa tại khách sạn và Spa tại khách sạn nội đô."

A resort spa is the jewel of the property and highlights expansive, indoor and outdoor activities. An FLC Resort Spa offers experiences that are geared on Intentional Living, the focus is on lifestyle reset. While each of our resort spas offer spa inclusive stays and wellness retreats, they have distinctive Sense of Place - locally inspired treatments.

Spa tại khu nghỉ dưỡng chú trọng vào các liệu trình có hoạt động cả trong nhà và ngoài trời, hướng đến giá trị Sống có mục đích. Ngoài cung cấp các gói liệu trình trong phòng nghỉ và các gói phục hồi sức khỏe toàn diện, mỗi spa tại khu nghỉ dưỡng đều có các liệu trình đặc trưng riêng lấy cảm hứng từ di sản địa phương.



FLC Samson Beach & Golf Resort

maia

with/ với

Lotus Bamboo Ritual

Nghi thức tre và hoa sen

- 150 minutes/ phút -

The Lotus flower as the embodiment of perfection and bamboo for strength and flexibility finds expression in the Maia spa menu where curated experiences are inspired by pillars of beauty and virtues of graceful living.

Maia Spa has 25 treatment rooms, indoor all-season pool, salon, yoga and gym rooms, outdoor Tai Chi pavilion. Opens daily from 9am - 9pm.

Hoa sen là biểu tượng của sự hoàn hảo, thuần khiết và tre được biết đến với sức mạnh và sự dẻo dai. Đặc tính của cả hai chính là cảm hứng cho sự ra đời của các liệu trình trong menu của Maia Spa.

Maia Spa có 25 phòng trị liệu, bể bơi trong nhà, salon, phòng tập yoga, gym, sân tập thái cực quyền ngoài trời. Mở cửa hàng ngày từ 9 giờ sáng đến 9 giờ tối.

Opening Hours/ Giờ mở cửa:
9:00 A.M. – 9:00 P.M.

Level 1/ Tầng 1,
FLC Luxury Hotel Samson

Hotline: (+84) 237 671 9999
(ext: 3333)

FLC Quy Nhon Beach & Golf Resort

Nurture SPA

with/ với

Secrets of the Sea

Bí mật của biển cả

- 150 minutes/ phút -

Inspired by the Nautilus which is revered for its perfect symmetry and the harmony between past and present. It is considered a living fossil for its seemingly unchanged state over hundreds of years, until the inner workings of expansion and renewal is revealed.

Nurture Spa has 42 treatment rooms, vichy showers whirlpool baths, salon, yoga and outdoor tai chi pavilion. Opens daily from 9am - 9pm.

Lấy cảm hứng từ ốc Anh Vũ, biểu tượng của sự đối xứng và hòa hợp hoàn hảo giữa quá khứ và hiện tại, cũng là đại diện cho sự tái tạo với sức sống mãnh liệt sau hàng trăm năm không đổi.

Nurture Spa có 42 phòng trị liệu, tắm mưa nhân tạo, bể sục, salon, Yoga và các sân tập thái cực quyền ngoài trời. Mở cửa hàng ngày từ 9 giờ sáng tới 9 giờ tối.

Opening Hours/ Giờ mở cửa:
9:00 A.M. – 9:00 P.M.

Level 1/ Tầng 1,
villa zone, FLC Quy Nhon

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

FLC Luxury Resort Vinh Phuc

HARMONY
SPA & WELLNESS

with/ với

My Fleur de Lis Journey

Hành trình của hoa Lily

- 150 minutes/ phút -

The spa ritual is inspired by Fleur de lis - the Lily flower, which symbolizes purity and light, a promise of new beginnings. Discover the lightness of being at Harmony Spa FLC Vinh Phuc.

Harmony Spa has 6 treatment rooms, the Himalayan salt room, whirlpool baths, indoor all season pool, salon, outdoor pavilions. Opens daily from 9am - 9pm.

Liệu trình trên lấy cảm hứng từ hoa Lily, loài hoa của sự thuần khiết, nhẹ nhàng và là biểu tượng cho sự khởi đầu mới.

Harmony Spa có 6 phòng trị liệu, xông hơi đá muối Himalaya, bể sục, bể bơi trong nhà, salon, sân tập bên ngoài. Mở cửa từ 9 giờ sáng tới 9 giờ tối.

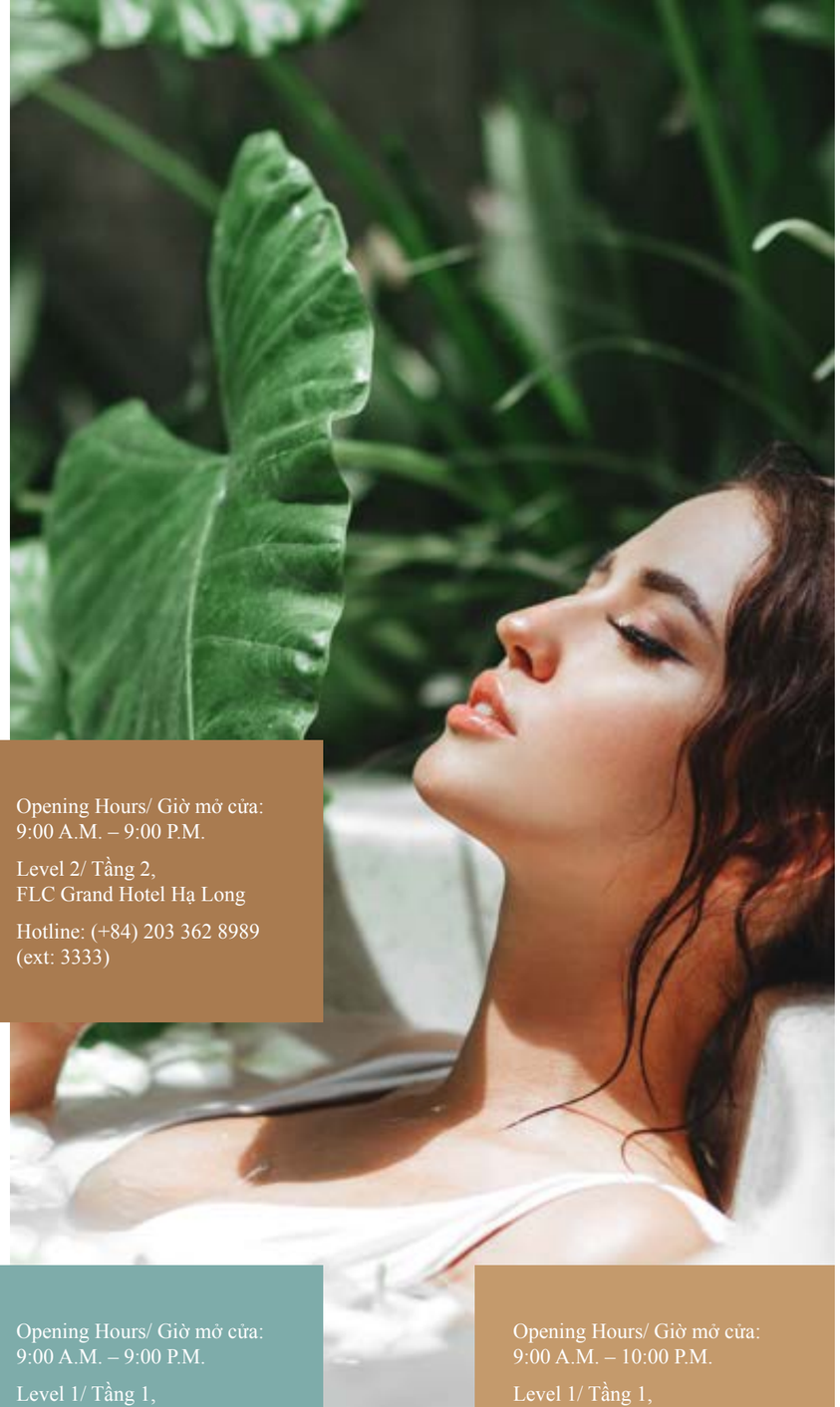
Opening Hours/ Giờ mở cửa:
9:00 A.M. – 9:00 P.M.

Level 1/ Tầng 1,
FLC Vinh Phuc

Hotline: (+84) 021 1378 5888
(ext: 1100)

Our Hotel Spas offer a range of classical relaxation treatments for you to indulge in. The spa layout and facilities are antidote to modern stresses and aims to take you into Renewed Living.

Spa tại các khách sạn của FLC mang đến những giải pháp trị liệu thư giãn cổ điển. Cách bài trí nội thất và không gian êm dịu giúp giải phóng căng thẳng, mệt mỏi, từ đó đưa bạn vào hành trình Sống đổi mới.



FLC Halong Bay Golf Club & Luxury Resort

GRAND SPA

The journey that takes you to rituals of taking roots and settling into earth's energized stones. The combination of vibratory Hot and Cold, fire and ice stones is simply magical. Discover Mystical immersion at Grand Spa Halong.

Grand Spa has 9 treatment suites, jet tubs, steam, sauna, family room and lounges that supports your continuous journey to renewal. Opens daily from 9am - 9pm.

with/ với

Mystical Stones Ritual

Nghi thức đá huyền bí

- 120 minutes/ phút -

Hành trình này đưa bạn đến trải nghiệm năng lượng nguồn cội của Mẹ Trái Đất từ những viên đá. Khám phá tác dụng diệu kỳ của sự kết hợp giữa nóng và lạnh, lửa và đá tại Grand Spa Hạ Long.

Grand Spa có 9 phòng trị liệu, bồn tắm, xông hơi ướt, xông hơi khô, phòng gia đình và khu thư giãn nhằm đem lại sự đổi mới trọn vẹn. Mở cửa từ 9 giờ sáng tới 9 giờ tối.

Opening Hours/ Giờ mở cửa:
9:00 A.M. – 9:00 P.M.

Level 2/ Tầng 2,
FLC Grand Hotel Hạ Long

Hotline: (+84) 203 362 8989
(ext: 3333)

FLC Samson Beach & Golf Resort

spice SPA

Inspired by the majestic Ma River and uses local herbs and spices along with age old techniques to release deep seated tension. Discover excellent unwinding routines at Spice Spa SamSon.

Spice Spa has 16 treatment suites, gym, yoga rooms, steam, sauna and lounges that supports your continuous journey to renewal. Opens daily from 9am - 9pm.

with/ với

Flowing River Ritual

Nghi thức dòng chảy của sông

- 120 minutes/ phút -

Lấy cảm hứng từ dòng sông Mã hùng vĩ, sử dụng các thảo dược địa phương kết hợp với các kỹ thuật lâu đời nhằm giải phóng hoàn toàn sự mệt mỏi.

Spice Spa có 16 phòng trị liệu, Gym, Yoga, xông hơi khô, xông hơi ướt, khu vực thư giãn nhằm đem lại sự đổi mới trọn vẹn. Mở cửa từ 9 giờ sáng tới 9 giờ tối.

Opening Hours/ Giờ mở cửa:
9:00 A.M. – 9:00 P.M.

Level 1/ Tầng 1,
FLC Luxury Hotel Samson

Hotline: (+84) 237 878 8888
(ext: 4444)



Our City Spas are geared to be our guest's 3rd place as they embark into Refreshed Living. A journey to a City Heritage Spa is a respite from the hustle and bustle of the city. The Treatment Menu captures the essence of the host city's soothing and revitalizing practices from botanical extracts to cultural expressions.

Các Spa trong khách sạn nội đô của FLC sẽ đem đến cho Quý khách trải nghiệm Sống tươi mới. Tại đây, bạn sẽ tìm được sự cân bằng để cơ thể và tâm trí tạm thời nghỉ ngơi, bỏ lại phía sau nhịp sống hối hả và bận rộn của thành thị. Các liệu trình trong menu được lấy cảm hứng từ văn hóa và các thảo dược địa phương được sử dụng trong việc thư giãn và hồi sinh.

FLC City Hotel Beach Quy Nhon

CITY HERITAGE SPA

Inspired by the famed Apsara7 poultice uses fresh boehmeria nivea leaf of Binh Dinh province and a mix of detoxifying herbs which opens up pores and intensifies the tension releasing full body therapy.

with/ với

Herbal Therapy

Trị liệu thảo dược

- 150 minutes/ phút -

Lấy cảm hứng từ Apsara – tinh thần của Mây và Nước trong đạo Phật và Ấn Độ Giáo, kết hợp sử dụng lá Gai tươi đặc trưng của Bình Định với các loại thảo dược giúp thanh lọc cơ thể, mở lỗ chân lông và giải phóng sự mệt mỏi toàn thân.

Opening Hours/ Giờ mở cửa:
9:00 A.M. – 10:00 P.M.

Level 1/ Tầng 1,
FLC City Hotel Beach Quy Nhon

Hotline: (+84) 056 628 8888

- PILLAR 2/ YẾU TỐ 2 -

Movement therapy

Liệu pháp chuyển động



WHAT IS YOGA?

Yoga is a sociocultural wellness phenomenon or a pop culture byproduct with multiple benefits ranging from self-reported calmness and feeling of vitality to improved health levels as measured by medical practitioners.

In the context of our application, we define Yoga as CHANGE. Yoga is change of habits (physical, mental and spiritual). This change allows us to respond to life from a place of choice and leads to better relationship with ourselves and others.

WHAT HAPPENS WHEN WE 'DO' YOGA?

- On the Physical aspect -- increased circulation resulting to better cellular metabolism, muscles and bones gain tensile strength and endurance
- On Mental and Emotional aspects -- the associated yogic poses, breathing and meditation techniques directly affects and effects the autonomic nervous system and release of neurochemicals /hormones.
- On Psychological level -- new habit formation, the continuity of practice puts us in a place where we respond to life in a more intentional way.

WHY DO WE DO YOGA?

We all have our own reasons for getting into the practice but our stand on why we do recommend the practice is to manage the stresses of modern lifestyle. STRESS can be addressed by understanding the source- HABITs.

Habits are neither good or bad, the label is applicable only on the context of whether a habit is beneficial to us personally or not. When a habit impedes to our health or well-being, the habit can be categorized as Stress.

Yoga practice aims to work on changing habits!

These days, a typical understanding of yoga is an asana, pranayama and/ or meditation class. Whereas these are not the entirety of Yoga, each of these modalities are great means of introducing new helpful habits.





YOGA LÀ GÌ?

Yoga là một sản phẩm của văn hoá đại chúng, một hoạt động văn hóa xã hội liên quan đến sức khoẻ với các lợi ích quan trọng như giúp tĩnh tâm, tái tạo năng lượng, từ đó cải thiện sức khỏe toàn diện. Tại các Spa của FLC Hotels & Resorts, chúng tôi nghiên cứu chuyên sâu và ứng dụng Yoga một cách hiệu quả vào các liệu trình trị liệu chăm sóc sức khoẻ. Từ đó, chúng tôi định nghĩa Yoga là sự thay đổi. Yoga thay đổi những thói quen về vật chất, tinh thần cho phép chúng ta hoà hợp hơn với chính bản thân mình và xã hội.

ĐIỀU GÌ XẢY RA KHI CHÚNG TA TẬP YOGA?

- Về thể chất – Yoga tăng khả năng tuần hoàn, giúp trao đổi chất tốt hơn, đem lại sự dẻo dai và bền bỉ cho cơ và xương.
- Đối với tinh thần và cảm xúc - sự kết hợp giữa các tư thế chuyển động, nhịp thở và thiền định sẽ tác động trực tiếp lên hệ thống thần kinh và giải phóng các hooc môn.
- Đối với tâm lý – luyện tập liên tục giúp chúng ta hình thành thói quen mới, khả năng phản xạ một cách có chủ tâm với mỗi điều xảy ra trong cuộc sống.

TẠI SAO CHÚNG TA TẬP YOGA?

Mỗi người có lý do của riêng mình khi đến với Yoga, nhưng tác dụng không thể chối từ của Yoga chính là khả năng giải toả căng thẳng khỏi những áp lực của cuộc sống hiện đại.

Bằng việc hiểu rõ nguồn gốc của căng thẳng là từ những thói quen có tác động không tốt đến sức khoẻ, việc tập luyện Yoga nhằm mục đích thay đổi các thói quen này.

Ngày nay, Yoga được biết đến với các tư thế vận động, thở hoặc thiền. Mặc dù đây chưa phải là toàn bộ nội dung của Yoga, nhưng mỗi phương thức này đều là những cách tuyệt vời giúp chúng ta tiếp cận nhiều thói quen hữu ích mới.

MOVEMENT THERAPY in FLC Spa

LIỆU PHÁP CHUYỂN ĐỘNG tại các Spa của FLC

Yoga Asana is the primary movement therapy offered in FLC Spas.

A 60-minute Yoga Asana session is Hatha based which allows customization depending on your practice and desired effect. A gentle stretch session is for those who require down-regulating and restorative effect whereas a flow session is suitable for those seeking work out.

JOIN US THIS AUTUMN - WINTER!

Yoga Workshops in all Resort Spas
Every 15th of the month

Các tư thế yoga Asana là phương pháp trị liệu chuyển động được chính thức áp dụng tại các Spa của FLC.

Một buổi tập 60 phút Hatha yoga, được điều chỉnh phù hợp theo bài tập và hiệu quả mong muốn; Một bài tập kéo căng nhẹ nhàng, đem lại sự điều hòa và phục hồi; Hoặc các bài tập theo dòng chảy (flow), phù hợp với những ai mong muốn luyện tập chuyên sâu.

THAM GIA CÁC CHƯƠNG TRÌNH SPA MÙA THU - ĐÔNG!

Hội thảo về Yoga tại các Spa khu nghỉ dưỡng
Ngày 15 hàng tháng





- PILLAR 3/ YẾU TỐ 3 -

Wellness cuisine
Dinh dưỡng

Nutrition is both a foundation of health and source of pleasure.

Ẩm thực cho sức khoẻ toàn diện

We believe in meals that inspire anyone to take steps into a happier healthier and more satisfying food life.

As such, our lean Wellness Cuisine is a celebration of taste, nutrition and ease of preparation.

Dinh dưỡng vừa là nền tảng của sức khỏe, vừa là nguồn cảm hứng cuộc sống. Chúng tôi tin rằng những bữa ăn thực dưỡng sẽ mang đến cảm hứng cho những ai muốn bắt đầu một hành trình ẩm thực lành mạnh vì sức khoẻ và một cuộc sống hạnh phúc hơn.

Your takeaway: Meals should be enjoyed thoroughly each and every day without becoming a chore. As a testament to this principle, a recipe is available for you to take away.

Món quà tặng bạn: Để chuẩn bị một bữa ăn lành mạnh nhanh chóng và dễ dàng, hãy "bỏ túi" ngay các công thức gợi ý của chúng tôi nhé!



Celerybration Salad
Salad Cần Tây

Vegetarian | Gluten-free

Servings: 1 | Total Time: 10 minutes

Best eaten: right away, packed for lunch

Ăn chay | Không chứa gluten

Phần ăn: 1 | Thời gian: 10 phút

Ăn ngay hoặc đóng hộp cho bữa trưa

Nutrition per serving	Kcal	fat	carbs	protein
Lượng dinh dưỡng trên mỗi khẩu phần	374	21g	34g	16g

Ingredients

3 sticks green celery

½ cup feta cheese (1/2 cup = 70g)

4 tbsp pomegranate seeds

1 large orange

1 cup baby spinach

1 tbsp sesame seeds

¼ tsp salt

¼ tsp pepper

Instructions

1. Wash the celery. Be sure to wash it well, there's usually hidden sand/ dirt!
2. Cut the celery into long, thin strips and put it in a salad bowl.
3. Cut the orange into segments and add to the bowl.
4. Squeeze any extra juice into the bowl.
5. Crumble the feat, and add it along with the spinach and pomegranate seeds.
6. Serve and sprinkle the sesame seeds, salt and pepper over the top. Done!

THÀNH PHẦN

3 cây cần tây

½ cốc phô mai feta (1/2 cốc = 70g)

4 muỗng canh hạt lựu

1 quả cam to

1 chén rau bina

1 muỗng canh hạt mè

¼ muỗng cà phê muối

¼ muống cà phê tiêu

CÁCH LÀM

1. Rửa sạch cần tây.
2. Cắt cần tây thành các dài dài, mỏng và cho vào bát salad.
3. Cắt cam thành từng miếng cho vào bát.
4. Vắt thêm nước cam vào bát.
5. Giã nhỏ hạt lựu, cho vào bát cùng rau bina.
6. Rắc mè, muối, tiêu lên trên, trộn đều và thưởng thức.



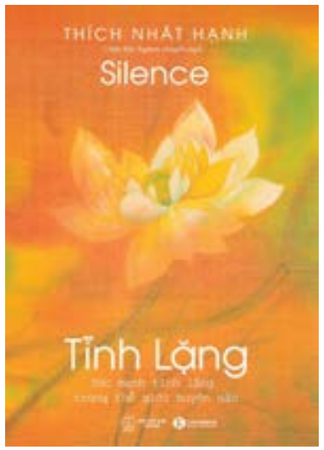
- PILLAR 4/ YẾU TỐ 4 -

Mindfulness
Sức khỏe tâm trí

BOOK REVIEW

SILENCE/ TĨNH LẶNG

Tác giả/ by: Thích Nhất Hạnh



If there is no stillness in ourselves, if our bodies and minds are full of noise and confusion, then we cannot hear the call of beauty

Nếu không có sự tĩnh lặng trong tự thân, nếu thân tâm ta đầy rẫy những sự ồn ào, náo loạn, thì ta không thể nghe được tiếng gọi của vẻ đẹp

In this first issue, inFLOW would like to introduce to you the book "Silence" by Thich Nhat Hanh, a respected meditation teacher, a poet, a writer and the wolrd's peace activist. Silence is a profound sharing of the power of stillness in a noisy world. We keep wandering around looking for happiness out there, but happiness is the PRESENT, what we feel and absorb right at this moment. What you need to do to feel happiness is the silence. Be silent to listen to yourself and feel happiness.

And when your heart feils happiness, wellness will be enrich in both BODY and SOUL.

Ở số đầu tiên này, inFLOW xin giới thiệu đến Bạn cuốn sách "Tĩnh Lặng" của Thích Nhất Hạnh, một thiền sư, một nhà thơ, nhà văn và nhà hoạt động vì hoà bình được kính nể khắp thế giới. Tĩnh lặng là lời chia sẻ sâu sắc về sức mạnh của sự tĩnh lặng trong thế giới đầy huyên náo. Chúng ta cứ rong ruổi đi tìm hạnh phúc ở khắp nơi, nhưng hạnh phúc chính là HIỆN TẠI, là gì những gì chúng ta cảm nhận và hấp thụ được ngay tại giây phút này. Những gì cần làm để cảm nhận được hạnh phúc chính là tĩnh lặng. Tĩnh lặng để lắng nghe chính bản thân mình và cảm nhận được hạnh phúc.

Và khi trái tim bạn đã cảm nhận được hạnh phúc, sức khoẻ sẽ dồi dào ở cả THÂN và TÂM.

MEDITATION/ THIỀN



May I/you be happy and content
May I/you be safe
May I/you be healthy and strong
May I/you live with ease

Cầu mong cho tôi/ bạn được hạnh phúc và viên mãn
Cầu mong cho tôi/ bạn được an toàn, bình yên và không còn đau khổ
Cầu mong cho tôi/ bạn được mạnh khỏe
Cầu mong cho tôi/ bạn sống cuộc đời an nhiên

Meditation can calm the nervous system, bring equanimity to thought, and can reduce the effects of stress. The ultimate purpose of meditation is to connect to our source. Meditation can be challenging for many of us. The ability to sit still is in direct opposition to our multi-tasking culture. Expectation is another block to developing a meditation practice. We are conditioned to expect certain tangible benefits from spending time in study.

In FLC, we do the sitting meditation type using different techniques of which Meta Meditation is one.

Thiền có thể xoa dịu hệ thống thần kinh, đem lại sự tĩnh lặng cho tâm trí và giảm bớt căng thẳng. Mục đích cuối cùng của thiền là kết nối các nguồn năng lượng. Trong cuộc sống hối hả, thiền định có thể là thách thức với nhiều người khi phải giữ mình trong tư thế hoàn toàn yên lặng. Tuy nhiên, mọi nỗ lực và thời gian đầu tư cho luyện tập đều sẽ mang đến những trái ngọt giúp cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn.

Tại FLC Spa, chúng tôi áp dụng phương pháp Thiền ngồi với nhiều kỹ thuật và cấp độ khác nhau, một trong số đó là Thiền Meta.

A seated meditation practice to try: META meditation duration 5minutes

Cùng thực hành Thiền Meta trong 5 phút:

1. Set your timer to 8 minutes and come to relaxed seating. Relax your shoulders and open your chest

2. take few deep breathes full inhalations and exhalations. Internally follow the movement of your breath.

3. Internally recite the phrases of blessings. Make sure you pause in each phrase and leave space to 'feel" the blessings.

4. Offer the blessing in 5 levels:

- Yourself,
- A friend/loved one,
- A neutral person - someone you don't really have personal relations with,
- A challenging person/ someone you may need to forgive,
- A blessing to every being on earth.

1. Đặt hẹn giờ 8 phút, sau đó ngồi thư giãn, thả lỏng vai, ngực mở

2. Hít thở sâu vài lần, theo dõi chuyển động của hơi thở

3. Tâm niệm những điều phước lành. Dừng lại ở mỗi câu để cảm nhận những lời chúc phúc.

4. 5 mức độ của phước lành:

- Cầu mong cho bản thân,
- Cầu mong cho bạn bè, người thân,
- Cầu mong cho một người trung lập – người mà bạn không thật sự có liên quan,
- Cầu mong cho người mà bạn muốn tha thứ,
- Cầu mong cho nhân loại trên trái đất.



UP CLOSE AND PERSONAL

CON NGƯỜI VÀ KẾT NỐI

Your Wellness Guides

Get to know our team whose life and work is shaped by the wellness industry.

Đội ngũ "Hướng Dẫn Viên" chăm sóc sức khỏe tại FLC Spa

Luôn tận tâm và gắn bó với nghề, đội ngũ "hướng dẫn viên" của chúng tôi là những người truyền cảm hứng và giúp bạn có một sức khoẻ toàn diện.



Nhung, Manager, Harmony Spa Vinh Phuc

Nhung, Quản lý, Harmony Spa Vĩnh Phúc

Every day, I carry Charles Dickens's quote with myself to work: A heart that never hardens, a temper that never tires, a touch that never hurts" and every day, I am grateful to be in a place where my Sankalpa is supported, my earnest is resolved.

Nhung is the force behind Vinh Phuc team from preopening phase as the spa trainer and developed to her current post. Her career in the spa and wellness is a given extension of her caring nature and degree in Nursing.

Trong công việc hàng ngày, tôi luôn tâm niệm câu nói của Charles Dickens: "Một trái tim không bao giờ chai cứng, một tâm trí không bao giờ kiệt sức và bàn tay không bao giờ tổn thương" và lòng biết ơn khi được làm công việc mình yêu thích.

Nhung là người hỗ trợ đội ngũ Spa tại Vĩnh Phúc từ những ngày tiền khai trương với vai trò là một đào tạo viên cho đến vị trí Quản lý Spa hiện tại. Nhung phát triển sự nghiệp của mình từ một Điều Dưỡng Viên bằng cách không ngừng học hỏi và mở rộng kiến thức.



Thuy, Spa Trainer, Maia Spa SamSon

Thuý, Chuyên viên đào tạo, Maia Spa Sầm Sơn

Thuy (Minzi) personify the art and science of spa treatments. Each gliding stroke of her hands carry a palpable energy coupled with rythmic breaths and steady elegant posture. With a smile, she shares: "Wellness is one stroke-one breath-one intention".

Thuy's go to treatment is the Bamboo Lotus Journey for the delicate movements and its powerful energy awakening effects. Its is taxing to the therapist but fulfilling to deliver to the guest."

Nếu coi các liệu pháp trị liệu Spa là nghệ thuật thì Thuý chính là một người nghệ sĩ. Mỗi động tác được thực hiện từ đôi bàn tay của cô là sự kết hợp của hơi thở nhịp nhàng với tư thế ổn định, mang một nguồn năng lượng đáng kinh ngạc, khiến bất kỳ ai cũng có những trải nghiệm khó quên. Cô chia sẻ rằng "Chăm sóc sức khỏe là một cái chạm, một hơi thở, một sự quan tâm".

Phương pháp trị liệu của Thúy là hành trình của Sen và Tre, những chuyển động tinh tế với tác dụng đánh thức năng lượng mạnh mẽ.

Recommendations

Gợi ý các liệu trình spa

From 1,450,000 VND/ person/ night
Chỉ từ 1.450.000 VNĐ/ khách/ đêm

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

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

RELAX – RENEW - REVITALIZE
THƯ GIÃN - HỒI SINH - TÁI TẠO NĂNG LƯỢNG

1 day/ 1 ngày
RELAX
LIỆU TRÌNH THƯ GIÃN

- Spa treatments (Qi Balance Massage, Soothing Facial)
- Unlimited use of Spa facilities - steam, sauna, whirlpool
- Movement Therapy sessions (Energy Balancing Yoga)
- 3 meals/day from Wellness Cuisine section
- 1 Living Well session per day (Stretch)

- Các trị liệu tại spa (Mát xa cân bằng năng lượng và chăm sóc da mặt)
- Trải nghiệm không giới hạn các tiện nghi tại spa như xông hơi, bể sục
- Liệu trình chuyển động hàng ngày (Yoga cân bằng năng lượng)
- 3 bữa ăn thực dưỡng mỗi ngày
- Chuyên mục sống khỏe mỗi ngày (Căng)

2 days/ 2 ngày
RENEW
LIỆU TRÌNH LÀM MỚI

- Spa treatments (Qi Balance Massage, Body Scrub, Reflexology, Soothing Facial)
- Unlimited use of Spa facilities- steam, sauna, whirlpool
- Movement Therapy sessions (Energy Balancing Yoga)
- 3 meals /day from Wellness Cuisine section
- 1 Living Well session per day (Stretch and Breathe Easy)

- Các trị liệu tại spa (Mát xa cân bằng năng lượng, Tẩy da chết toàn thân, Bấm huyệt chân, Chăm sóc da mặt)
- Trải nghiệm không giới hạn các tiện nghi tại spa như xông hơi, bể sục
- Hoạt động hàng ngày (Yoga cân bằng năng lượng)
- 3 bữa ăn thực dưỡng mỗi ngày
- Chuyên mục sống khỏe mỗi ngày (Căng và Thở)

3 days/ 3 ngày
REVITALIZE
LIỆU TRÌNH HỒI SINH

- Spa treatments (Qi Balance Massage, Body Scrub, Body Wrap, Reflexology, Yogassage Soothing Facial)
- Unlimited use of Spa facilities- steam, sauna, whirlpool
- Movement Therapy sessions (Energy Balancing Yoga)
- 3 meals /day from Wellness Cuisine section
- 1 Living Well session per day (Stretch, Breathe Easy, Mindfulness)

- Trị liệu tại spa (Mát xa cân bằng năng lượng, Tẩy da chết toàn thân, Ủ da toàn thân, Bấm huyệt chân, Yogassage, Chăm sóc da mặt)
- Trải nghiệm không giới hạn các tiện nghi tại spa như xông hơi, bể sục
- Hoạt động hàng ngày (yoga cân bằng năng lượng)
- 3 bữa ăn thực dưỡng mỗi ngày
- Chuyên mục sống khỏe mỗi ngày (Căng, Thở, Thiền định)

RETREAT 5-7 DAYS
GÓI PHỤC HỒI 5-7 NGÀY

Retreat/ Liệu Trình
5 DAYS
LIỆU TRÌNH 5 NGÀY

- Private wellness butler
- Wellness screening to determine your goals
- Aromatherapy kit to support in calming the mind and aid sleep
- 1 spa treatment per guest per day (Qi Balance Massage, Body Scrub, Body Wrap, Reflexology, Soothing Facial)
- 2 Oriental Therapies (Choose from: Tui Na, Dan Tien, Dien Chan, Cupping)
- 1 Functional Fitness
- 1 Reiki
- Unlimited use of Spa facilities - steam, sauna, whirlpool
- Private Daily Movement Therapy sessions (In Villa)
- Private Daily Pranayama sessions (In Villa)
- Private Daily Meditation (In Villa)
- 1 Living Well session per day (inclusive of 15 minute a day life enriching practices and self-care regimen)

- Quản gia chăm sóc sức khỏe riêng
- Kiểm tra và xác định mục tiêu sức khoẻ
- Gói trị liệu mùi hương giúp bình tâm và hỗ trợ giấc ngủ
- 1 trị liệu tại spa mỗi ngày cho mỗi khách (Cân bằng năng lượng, Tẩy da chết toàn thân, Ủ da toàn thân, Bấm huyệt chân, Chăm sóc da mặt)
- 2 trị liệu phương Đông (Lựa chọn: Tui Na, Đan Điền, Diện Chẩn, Giác Hơi)
- 1 bài tập chức năng
- 1 lần Reiki
- Trải nghiệm các tiện ích tại spa như bể sục, xông hơi không giới hạn
- Hoạt động, luyện thở, thiền hàng ngày tại villa
- 3 bữa ăn thực dưỡng mỗi ngày
- Chuyên mục sống khỏe mỗi ngày (bao gồm 15 phút thực hành giúp cuộc sống thêm phong phú và chế độ chăm sóc bản thân)

Retreat/ Liệu Trình
7 DAYS
LIỆU TRÌNH 7 NGÀY

- Private wellness butler
- Wellness screening to determine your goals
- Aromatherapy kit to support in calming the mind and aid sleep
- 1 spa treatment per guest per day (Qi Balance Massage, Body Scrub, Body Wrap, Reflexology, Soothing Facial, Yogassage and Golfer's tee Break)
- 3 Oriental Therapies every 2 days (Choose from: Tui Na, Dan Tien, Dien Chan, Cupping)
- 1 Functional Fitness
- 2 Reiki
- Unlimited use of Spa facilities - steam, sauna, whirlpool
- Private Daily Movement Therapy sessions (In Villa)
- Private Daily Pranayama sessions (In Villa)
- Private Daily Meditation (In Villa)
- 1 Living Well session per day (inclusive of 15 minute a day life enriching practices and self - care regimen)

- Quản gia chăm sóc sức khỏe riêng
- Kiểm tra và xác định mục tiêu sức khoẻ
- Gói trị liệu mùi hương giúp bình tâm và hỗ trợ giấc ngủ
- 1 trị liệu tại spa mỗi ngày cho mỗi khách (Cân bằng năng lượng, Tẩy da chết toàn thân, Ủ da toàn thân, bấm huyệt chân, Chăm sóc da mặt, Yogassage, Tiệc trà)
- 3 trị liệu phương Đông 2 ngày 1 lần (Lựa chọn: Tui Na, Đan Điền, Diện Chẩn, Giác hơi)
- 1 bài tập chức năng
- 1 lần Reiki
- Trải nghiệm các tiện ích tại spa như bể sục, xông hơi không giới hạn
- Hoạt động, luyện thở, thiền hàng ngày tại villa
- 3 bữa ăn thực dưỡng mỗi ngày
- Chuyên mục sống khỏe mỗi ngày (bao gồm 15 phút thực hành giúp cuộc sống thêm phong phú và chế độ chăm sóc bản thân)

FLC QUYNHON BEACH & GOLF RESORT

Trú ngụ bình yên
an nhiên phục hồi

" Dời nhà ra biển - liệu pháp phục hồi cho cả thể chất và tinh thần "



Thư thái tận hưởng

5 - 7 đêm nghỉ dưỡng tại villa
3 bữa ăn theo menu thực dưỡng/ ngày

Liệu trình phục hồi sức khỏe

Trị liệu spa
Tập luyện với chuyên gia

** Cùng nhiều ưu đãi khác...*

Chỉ từ *Vnđ/người/đêm*

2.829.000

Hotline: 0256 6288 888

Mở bán: Đến hết 15/12/2021
Lưu trú: Đến hết 23/12/2021

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

FLC HOTELS & RESORTS



CHƯƠNG TRÌNH ƯU ĐÃI

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

WELCOME BACK PROMOTION

Book Any 60 minute treatment and enjoy complimentary Face Care

Cần đặt trước/ Reservations required

Mở cửa hàng ngày / Opens Daily: **9 giờ sáng tới 10 giờ tối / 9:00 am- 10:00pm**

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

Maia Spa	Grand Spa	Nurture Spa	Harmony Spa	City Heritage Spa
(+84) 237 671 9999 (ext: 3333)	(+84) 203 362 8989 (ext: 3333)	(+84) 256 627 1111 (ext: 8921, 8922)	(+84) 021 1378 5888 (ext: 1100)	(+84) 056 628 8888