

IN FLOW

SPRING OPTIMISM
2022

Movement Therapy

LIỆU PHÁP CHUYỂN ĐỘNG

Mindfulness

SỨC KHOẺ TÂM TRÍ

SPA AND WELLNESS



Spring into Spring

XUÂN THÊM SỨC SỐNG

Wellness Cuisine

THỰC DƯỠNG





AGENDA
NỘI DUNG

INFLOW



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



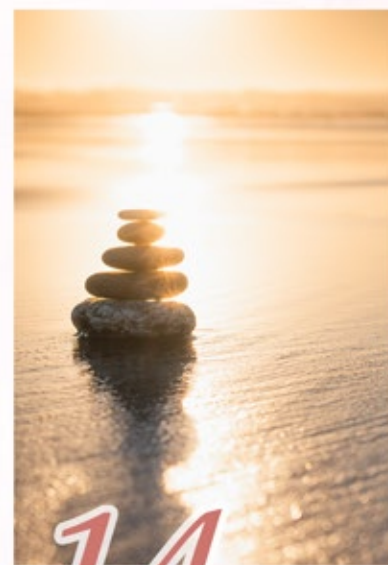
6 YẾU TỐ 1 - THƯ GIÃN VÀ NGHỈ NGƠI
Pillar 1 - Rest and Relaxation



8 YẾU TỐ 2 - LIỆU PHÁP CHUYỂN ĐỘNG
Pillar 2 - Movement Therapy



12 YẾU TỐ 3 - THỰC DƯỠNG
Pillar 3 - Wellness Cuisine



14 YẾU TỐ 4 - SỨC KHOẺ TÂM TRÍ
Pillar 4 - Mindfulness



17 CON NGƯỜI VÀ KẾT NỐI
Up Close and Personal



18 KHÁM PHÁ VÀ GỢI Ý
Recommendations

TOUCH BASE/ LỜI NGỎ

Spring Optimism

SỰ LẠC QUAN CỦA MÙA XUÂN



The air has changed from brittle and cold to somewhat balmy ushering the birds to come back and flowers to bud out. People are coming out congenial, relations are warm and the pleasant, creativity is purported to be at peak and vernal equinox is given spiritual associations.

Resilient and always strive to thrive, as integrative modern beings, we put our physical, mental and emotional dimensions of equal importance and take proactive approaches to our own well-being.

As such and consistent with the energy of great beginning, this InFlow is filled with light, crisp and cheerful vibes.

A quick look at our 1st issue for 2022:

- Wellness in our resorts spring into spring features an Ayurvedic-inspired 5 and 10-step cleanse program.
- Golfer's Tee Break is

designed for guests of Vietnam's next best thing (Golf Tourism). Find out how this FLC Signature can help you have that great swing on a page.

- Foster creativity with a slow-flow Full Moon Yoga, a monthly event happening simultaneously in all our properties, and set your day right with inspiring breakfasts with wellness cuisine.

- "Amid all the chaos, wherever you go, there you are" is a mindfulness adage and is also a book title by Jon Kabat-Zinn.

- Lastly, Yen and Lien have shared what's keeping them on their toes up close and personal.

Rays of Happiness.

FLC Spa and Wellness team

Khi tiết trời dần ấm áp hơn cũng là lúc chim muông trở lại, cây cối và muôn hoa đua nở, con người ta trở nên cởi mở, thân thiện hơn bao giờ hết. Có thể nói, mùa xuân là thời điểm tuyệt vời nhất cho sự sáng tạo, sự kết nối giữa các tâm hồn.

Cùng với nỗ lực không ngừng để phát triển và tiến về phía trước, chúng ta ý thức được tầm quan trọng của cân bằng sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc, từ đó chủ động trong việc chăm sóc nhằm đem lại sức khỏe toàn diện cho bản thân.

Khơi nguồn năng lượng cho những khởi đầu tuyệt vời, InFlow số này sẽ mang đến bầu không khí nhẹ nhàng và vui vẻ cho bạn đọc.

Cùng điểm qua những điều thú vị trong ấn phẩm đầu năm 2022 của chúng tôi:

- "Xuân thêm sức sống" là gói chăm sóc sức khỏe toàn diện tại các khu nghỉ dưỡng của chúng tôi, được xây dựng trên cảm hứng từ 5 - 10 bước làm sạch trong Ayurveda.
- Golfer's Tee Break được tạo ra

nhằm đáp ứng xu hướng du lịch sắp tới tại Việt Nam (du lịch kết hợp chơi Golf). Cùng khám phá cách thức trị liệu đặc trưng của FLC giúp các golf thủ có những cú swing tuyệt nhất;

- Thúc đẩy sự sáng tạo của bản thân thông qua sự chuyển động chậm rãi của Full Moon Yoga, sự kiện diễn ra hàng tháng ở tất cả các khu nghỉ dưỡng FLC và khởi đầu ngày mới với bữa sáng thực dưỡng đầy cảm hứng.

- Cuốn sách của số này: câu chuyện về chánh niệm và cũng là tựa đề cuốn sách được chấp bút bởi tác giả Jon Kabat-Zinn: "Giữa những bộn bề của cuộc sống, dù ta đi tới đâu thì nơi đó cũng là bây giờ và ở đây".

- Trong chuyên mục gặp gỡ và kết nối, cùng lắng nghe chia sẻ của Yến và Liên - 2 chuyên viên Spa về lý do khiến họ toàn tâm toàn ý trong công việc của mình.

Chúc bạn luôn đón nhận những tia sáng hạnh phúc.

Đội ngũ Spa và chăm sóc sức khỏe toàn diện FLC

Wellness at FLC Hotels & Resorts

Trải nghiệm sống khoẻ tại FLC Hotels & Resorts

The transition period from winter to spring is the awakening of all things. Spring is the season of propagating, new growth pushing through and things coming to life. Spring is also a time to discover many new things. This season is seen as the one which carries the best energy of transcending limitations and breakthroughs to find a better version of yourself.

Holistic cleanse/ Detox offers abound they all share the same baseline of paving a way to reach optimal states of well-being. Use the energy of spring to pick one that resonates with you. One which you enjoy and though will start in spring will continuously do so in the seasons to come.

FLC Spa's Cleanse package allows gentle, avid cleansing and emphasizes gut and mental health. Treatments are available in our Spa, Nurture Spa (FLC Quy Nhon), Maia Spa (FLC Sam Son), and Harmony Spa (FLC Vinh Phuc).

Spring into spring- may you flourish with renewed vitality and sweet discoveries.



Sự chuyển mình từ đông sang xuân là thời khắc vạn vật thức tỉnh. Mùa xuân là mùa của sự sinh sôi nảy nở, đâm chồi nảy lộc cũng như mùa cơ thể chúng ta có những sự thay đổi tích cực về mặt tinh thần. Mùa xuân cũng là mùa khám phá nhiều điều mới mẻ, mang nguồn năng lượng tích cực cho sự tìm tòi và bứt phá tới phiên bản tốt hơn của chính mình.

Thanh lọc/ Giải độc được biết đến với nhiều phương thức nhưng tất cả đều chung một mục đích: hướng đến một cơ thể khoẻ mạnh, tràn đầy sức sống. Cùng cộng hưởng nguồn năng lượng của mùa xuân để lựa chọn phương thức phù hợp

nhất và tạo tiền đề cho sự thăng hoa của chính bạn trong các mùa tiếp theo của năm.

Các gói spa của FLC từng bước làm sạch nhẹ nhàng từ ngoài vào sâu bên trong giúp bạn sảng khoái và khỏe mạnh cả về tinh thần và thể chất. Liệu trình được thực hiện tại Nurture Spa (FLC Quy Nhơn), Maia Spa (FLC Sầm Sơn) và Harmony Spa (FLC Vinh Phúc).

Xuân thêm sức sống - nguyện mong bạn thăng hoa với những khám phá ngọt ngào và tràn trề nhựa sống.





Springs XUÂN THÊM SỨC SỐNG into Spring

Spring is the season of growth, strength, courage, vision and the energy of moving outward and getting things done. Perfect time for a Cleanse.

Cleanse is a process of rest and restoration of toxic build-up allowing for a full-body reset, and bringing recovery to the body.

Our 5 and 10 steps cleanse packages improves the functionality of lymphatics, skin, liver, kidneys, gut, and circulation.

Cleanse packages includes modalities of wellness - movement, relaxation, nutrition, and mindfulness customized by your wellness experts.

Mùa xuân – mùa của vạn vật sinh sôi, tái tạo, phát triển và đổi mới. Năng lượng của mùa xuân mang đến sự hướng ngoại và động lực để chúng ta hoàn tất những việc còn dang dở. Là một trong những thời điểm hoàn hảo nhất để làm sạch.

Làm sạch là quá trình thư giãn và phục hồi sâu, thanh lọc những chất có hại, từ đó mang lại sự hồi phục cho cơ thể.

Các gói làm sạch 5 và 10 bước cải thiện chức năng của hệ bạch huyết, gan, thận, ruột và hệ tuần hoàn.

Gói trị liệu bao gồm 4 nền tảng: Chuyển động, thư giãn, dinh dưỡng, thiền chánh, được thiết kế riêng cho bạn bởi chuyên gia về sức khỏe.

10-step cleanse (5.5 hours)

Liệu trình 10 bước làm sạch (5,5 giờ)

From **1,800,000 VND/ person**

Chỉ từ **1.800.000 VNĐ/khách**

Movement (60 minutes) - Yoga or deep stretch

Chuyển động (60 phút) - Yoga hoặc căng sâu

Spa (90 minutes) - Udvartana treatment

Spa (90 phút) - Liệu pháp Udvartana

Cam (120 minutes) - Dan dien, dien chan, lymphatic drainage, skin care

Cam (60 phút) - Đan điển, diện chẩn, hệ bạch huyết, chăm sóc da mặt

Nutrition - Psyllium shake, purify the liver

Dinh dưỡng - Nước hạt mã đề, thanh lọc gan

Mindfulness (60 minutes) - Pranayama, meditation

Thiền chánh niệm (60 phút) – Thở, thiền định

5-step cleanse (3.5 hours)

Liệu trình 5 bước làm sạch (3,5 giờ)

From **1,500,000 VND/ person**

Chỉ từ **1.500.000 VNĐ/khách**

Movement (60 minutes) - Yoga or deep stretch

Chuyển động (60 phút) - Yoga hoặc căng sâu

Spa (90 minutes) - Udvartana treatment

Spa (90 phút) - Liệu pháp Udvartana

Cam (120 minutes) - Dan dien or lymphatic drainage

Cam (60 phút) - Đan điển hoặc hệ bạch huyết

Nutrition - Psyllium shake

Dinh dưỡng - Nước hạt mã đề



Validity Period: 01st March – 30th April, 2022 – Thời hạn áp dụng từ 01/03 đến hết 30/04/2022

Advance reservation required / Quý khách vui lòng đặt trước:

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) 056 628 8888

Rest and relaxation

Thư giãn và nghỉ ngơi

Great Swing this Spring

Cú Swing cảm hứng Mùa Xuân

Featuring biggest golf courses, located in the best destinations in Vietnam and being named in the Top Regional Golf Course award, FLC Golf Courses are the impetus for every golfer to consistently have a great swing. After enjoying hours on FLC's courses, know that an FLC spa is around the corner offering signature therapies.

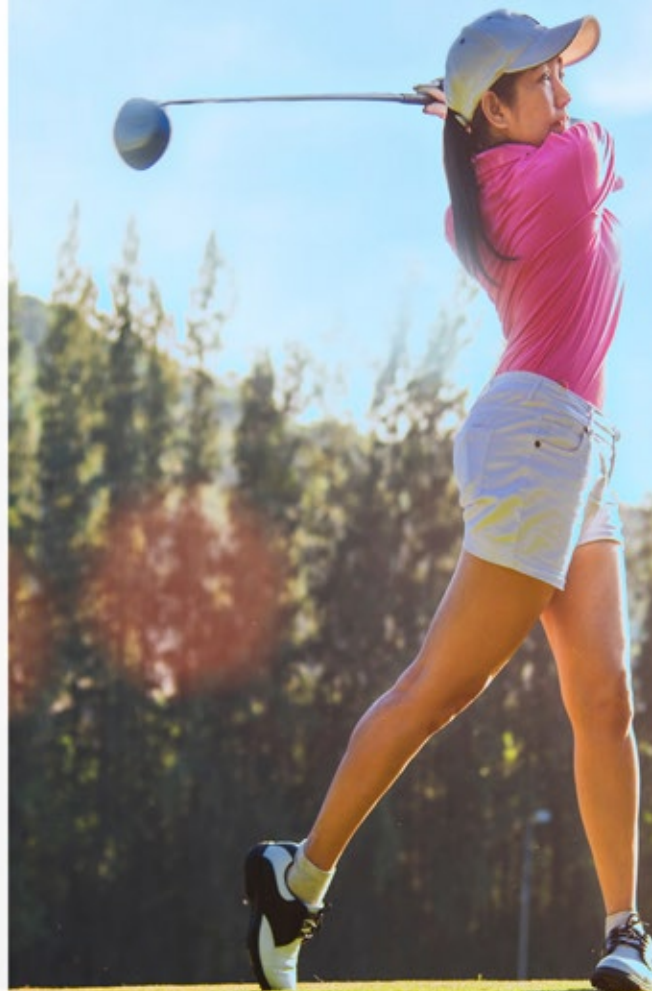
As in any sport, deep tissue therapy is recommended pre and post-game to either set total body conditioning or mitigate the effects of repetitive strain injury and encourage the regeneration process. The Golfer's Tee Break, an FLC signature therapy is four stages that open up with soft tissue warming myofascial release techniques followed by relaxing postural muscle work. A realigning deep tissue routine and an adhesion releasing trigger point therapy ensue. The session is capped off with heating modality to bring balance and agility.

This spring, the 30-minute game saver is on offer for all golfers, pre and post rounds in all of our spas.

Sở hữu những sân golf lớn ở các vị trí đặc địa trên khắp cả nước, các sân golf của FLC nhiều lần được bình chọn là Điểm đến chơi golf tốt nhất khu vực, truyền cảm hứng cho các golfer với những cú đánh tuyệt vời. Sau khi tận hưởng những giây phút thú vị trên sân golf, một liệu pháp trị liệu chăm sóc sức khỏe sẽ giúp cơ thể bạn thư giãn và nhẹ nhàng hơn phần nào.

Bất kì môn thể thao nào cũng nên đi kèm một liệu pháp trị liệu sâu trước và sau trận đấu để điều hòa cơ thể hoặc giảm thiểu tác động của chấn thương do căng thẳng lặp đi lặp lại. Golfer's Tee Break - Trị liệu đặc trưng của FLC là một liệu pháp gồm 4 giai đoạn. Mở đầu với các kĩ thuật khởi động, làm ấm cơ, giải phóng cơ mỗi làm ấm mô mềm và thư giãn các cơ tư thế chính của cơ thể; kết thúc với phương thức làm ấm để mang lại sự cân bằng, linh hoạt và dẻo dai.

Mùa xuân này, ưu đãi 30 Minute Game Saver luôn sẵn sàng dành cho bạn tại chuỗi Spa của FLC.



Golfer's Spring

ƯU ĐÃI THƯ GIÃN CHO KHÁCH HÀNG CHƠI GOLF

Pre-Post game, book 01 hour to ease out and receive additional 30 minutes to work on your swing specific muscles.

Trước khi tham gia sân chơi và thực hiện những cú swing đầy cảm hứng, hãy đặt ngay 01 giờ thư giãn và nhận thêm liệu trình 30 phút khởi động làm ấm các cơ liên quan.

GOLFER'S TEE BREAK 60+30
Liệu trình khởi động 60+30
FROM 650,000 VND/ PERSON
Chỉ từ 650.000 VNĐ/ khách

Validity Period: March 1-30, 2022 – Thời hạn áp dụng từ 01/03 đến hết 30/03/2022

Advance reservation required / Quý khách vui lòng đặt trước:

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) 056 628 8888

- PILLAR 2/ YẾU TỐ 2 -

Movement therapy

Liệu pháp chuyển động

Take ROOT and Begin Anew Standing Yoga Asana

Tư Thế Đứng Asana

For those at a quandary of picking up on asana practice, whether from a brief Tet break to a much longer hiatus, to begin again can feel difficult.

Just start - But where?

Dive in to a standing sequence. Standing asanas sets the mental state of ease and steadiness as the feet are flat on the ground, spine is lengthened up and breathe is drawn- centered in. Standing upright requires awareness of alignment and realignment of foundation from the feet up thus cultivating kinesthetic intelligence. As the body opens up and energy is built, all bodily systems become fluid.

Standing asana practice gives a solid foundation on alignment, body mechanics and mindfulness. Practice on in any of our spas.

The 7-day energy building program at FLC Spas begins with Standing Yoga Asana. The day 1 Muladhara-Root chakra session is filled with poses that move the body through a full range of motion in every major joint integrating the body parts and preparing them for deeper routines.

And once back and you desire to

add dimension to your practice and embrace the creative energy of spring - try the Full Moon Yoga (FMY).



Với những học viên đang gặp trở ngại trong việc luyện tập Asana, vừa trải qua kì nghỉ Tết, sau một thời gian dài gián đoạn trong tập luyện thì việc bắt đầu trở lại có thể không dễ dàng.

Vừa mới bắt đầu, nhưng bắt đầu từ đâu?

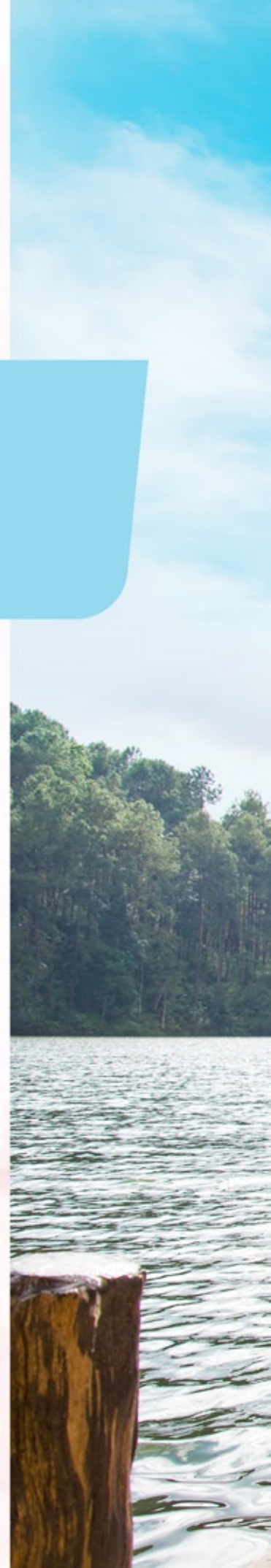
Nhìn sâu về chuỗi tư thế này, bạn sẽ thấy:

Tư thế đứng Asana thực hiện khi tâm trí thả lỏng, giữ chân trụ vững vàng trên mặt đất, cột sống giữ thẳng dài và tập trung vào nhịp thở của mình, lấy đó làm trung tâm. Đứng thẳng đòi hỏi bạn làm chủ sự kết nối các điểm từ đầu đến chân trên một trục, qua đó giúp tăng cường sự vận động trí óc. Khi cơ thể chào đón nguồn năng lượng mới, toàn bộ cơ thể trở nên linh hoạt hơn.

Rèn luyện các tư thế đứng Asana mang lại cho bạn một cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai cùng với tinh thần sáng khoái. Hãy đến tham gia luyện tập tư thế đứng Asana tại chuỗi spa của chúng tôi.

Chương trình xây dựng nguồn năng lượng trong 7 ngày tại chuỗi spa của FLC Hotels & Resorts khởi đầu với các tư thế đứng Asana. Trong ngày đầu tiên của chương trình, bài tập luân xa gốc gồm các tư thế giúp cơ thể đánh thức các khớp chính và sẵn sàng cho chặng đường chinh phục xa hơn.

Bạn muốn nắm bắt nguồn năng lượng sáng tạo của mùa xuân và muốn rèn luyện bản thân? Hãy thử Full Moon Yoga (FMY).







Full Moon Yoga

CHUYÊN ĐỘNG

Full Moon Yoga gives tribute to the energy that supports creativity, clarity, insight, and emotional mastery. This Winter-spring partakes in a 90-minute moon bath activity inclusive of slow flow asana, breath-work, and meditation practices at our resort spas.

Full Moon Yoga đem lại năng lượng hỗ trợ cho sự sáng tạo, minh mẫn, sáng suốt và khả năng làm chủ cảm xúc. Trong mùa xuân này, hãy dành 90 phút tắm mình dưới ánh trăng để trải nghiệm những bài tập với sự chuyển động chậm rãi của các tư thế yoga kết hợp với bài tập thở và thiền định tại tất cả các Spa thuộc các khu nghỉ dưỡng FLC.

Embracing the social animal -Wolf

Wolves rely on the pack for survival. This is a meaningful time to remember family and loved ones, honor your elders (or mentors), traditions and even a stranger-as a kin.

Pure Hibernation Yin Yoga this Snow Moon

Stretch-meditate go deep and feel as light as the snowflakes touching the ground. Experience a deeper level of renewal

Gentle Stirrings the harbinger of Spring

Worm moon is the period of breaking ground and coming out into new beginnings. Open up with heart-opening anahata asana.

Bảo tồn đặc tính cộng đồng của loài sói

Sói sinh tồn dựa vào bầy đàn. Đây là thời điểm lý tưởng để hướng về gia đình và những người thân yêu, tôn vinh những người lớn tuổi (hoặc người cố vấn) của bạn, những truyền thống và thậm chí xem một người lạ như người thân của mình.

Ngủ đông thuần túy với Yin Yoga trong ngày trăng tuyết

Những tư thế căng- thiền định được thực hiện ở mức độ sâu đem lại cảm giác nhẹ nhàng như những bông tuyết khi chạm mặt đất. Từ đó trải nghiệm rõ nét hơn về sự đổi mới.

Sự khuấy động nhẹ nhàng báo hiệu xuân sang

Trăng giun được xem là thời kì động thổ để bước vào những khởi đầu mới. Mở ra bằng các tư thế mở rộng trái tim với Anahata asana.

Validity Period: 8:30pm Class type: All levels – Thời gian: 8:30 tối. Đối tượng: Mọi trình độ

Advance reservation required / Quý khách vui lòng đặt trước:

Maia Spa

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

Nurture Spa

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

Harmony Spa

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



- PILLAR 3/ YẾU TỐ 3 -

Wellness cuisine

Thực dưỡng

- PILLAR 3/ YẾU TỐ 3 -

Wellness cuisine Thực dưỡng

Breakfast is meant to be the most important meal of the day yet it is the one that gets the least preparation effort and /or hardest meal to eat. Even for avid brekkers, with a modern lifestyle, it is all too natural to fall into a pattern of the same uninspiring breakfasts day in, day out. Let's join us to discover the cooking recipe:

And while bathing into gentle sunshine of spring - here's a line to chew in:

"Breakfast should be enjoyed thoroughly each and every day - without becoming a chore and just like morning exercise, If you make room for it, you'll look and feel great throughout the day."

Bữa sáng được xem là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày và mất rất ít thời gian để chuẩn bị. Trong lối sống hiện đại, những bữa sáng nhanh gọn luôn được ưu tiên hàng đầu. Cùng khám phá công thức được chúng tôi chia sẻ dưới đây để lựa chọn bữa điểm tâm đầy đủ dinh dưỡng và tiết kiệm thời gian cho bạn nhé.

Khi thường thức bữa sáng trong ánh nắng dịu nhẹ của mùa xuân cũng là lúc bạn nghiền ngẫm câu nói:

"Bữa sáng nên được tận hưởng như một món quà thay vì một nghĩa vụ, giống như tập thể dục buổi sáng vậy. Bằng cách đó, bạn không chỉ cải thiện dáng vẻ mà còn là tâm trạng của mình mỗi ngày.

Rise and shine:
Start the day right with
inspiring breakfasts
Bắt đầu ngày mới
với bữa sáng đầy năng lượng
"Bữa sáng là một món quà"





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!

Caprese Quiche with tomatoes and basil

Bánh nướng Caprese Quiche với cà chua và húng quế

Vegetarian | Gluten-free
Servings: 2 | Total Time: 20 minutes

Ăn chay | Không chứa gluten
Phần ăn: 2 | Thời gian: 20 phút

Nutrition per serving	Kcal	fat	carbs	protein
Lượng dinh dưỡng trên mỗi khẩu phần	297	27.5g	5g	10g



Ingredients

2 eggs
2/5 cup cream (2/5 cup = 100ml)
1 tbsp roasted pine nuts
½ tbsp butter
1 medium tomato
8 leaves basil, finely chopped
½ mozzarella ball (1/2 ball = 60g; make sure you choose a "vegetarian" mozzarella)
A pinch of salt

Instructions

1. Preheat the oven to 180oC/ 360oF
2. Whisk the eggs and the cream together, add a good pinch of salt.
3. Roast the pine nuts in a pan until they are golden brown. This should take around two minutes.
4. Take 4 small ramekins and rub their sides and bottom with butter.
5. Cut the tomato into cubes and add them evenly to each ramekin. Put the basil in next, then pour the egg/cream mixture over it all.
6. Finally divide the mozzarella ball into equal amounts and place a piece in the middle of each ramekin.
7. Sprinkle the pine nuts on top, then put it in the oven for 12 minutes. That's it!

THÀNH PHẦN

2 quả trứng
2/5 cốc kem sữa (2/5 cốc = 100ml)
1 muỗng canh hạt thông rang
½ muỗng canh bơ
1 quả cà chua cỡ vừa
8 lá húng quế thái nhỏ
½ phô mai mozzarella dạng viên (1/2 viên = 60g; lưu ý lựa chọn loại mozzarella "thuần chay")
Một chút muối

CÁCH LÀM

1. Làm nóng lò ở 180oC/ 360oF
2. Đánh bông trứng và kem với nhau, thêm một chút muối.
3. Rang hạt thông trên chảo đến khi chuyển màu vàng nâu. Quá trình này sẽ mất khoảng hai phút.
4. Lấy 4 khuôn ramekin sứ nhỏ và thoa bơ lên toàn bộ lòng khuôn.
5. Cắt cà chua thành khối vuông và chia đều vào từng khuôn. Tiếp theo cho húng quế vào, sau đó cho hỗn hợp trứng / kem lên trên.
6. Cuối cùng, chia phô mai mozzarella thành các phần bằng nhau và đặt ở giữa mỗi khuôn.
7. Rắc hạt thông lên trên, sau đó cho vào lò nướng trong 12 phút là hoàn thành!

- PILLAR 4/ YẾU TỐ 4 -

Mindfulness

Sức khỏe tâm trí

BOOK REVIEW

Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life

Dù bạn có đi đâu, nơi đó cũng là Bây Giờ Và ở Đây: Thiền Định hiện hữu trong mỗi giây phút của cuộc đời

Tác giả/by: **Jon Kabat Zinn**

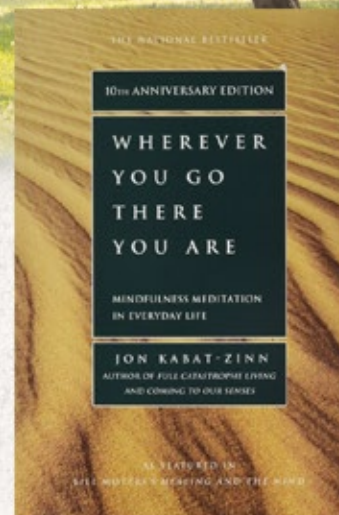
Meditation, mindfulness and the science behind the practice are discussed in layman's terms making this book great for the beginners. Below are passages lifted from its pages:

“People usually don’t get this right away. They want to meditate in order to relax, to experience a special state, to become a better person, to reduce some stress or pain, to break out of old habits and patterns, to become free or enlightened. All valid reasons to take up a meditation practice, but all

equally fraught with problems if you expect those things to happen just because now you are meditating. You’ll get caught up in wanting to have a “special experience” or in looking for signs of progress, and if you don’t feel something special pretty quickly, you may start to doubt the path you have chosen, or to wonder whether you are “doing it right”.

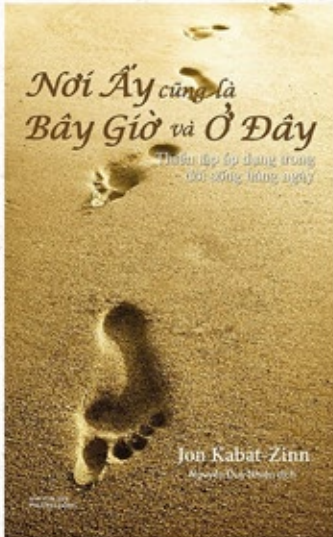
“But, meditation is not about feeling a certain way. It’s about feeling the way you feel. It’s not about making the mind

empty or still, although stillness does deepen in meditation and can be cultivated systematically. Above all, meditation is about letting the mind be as it is and knowing something about how it is in this moment. It’s not about getting somewhere else, but about allowing yourself to be where you already are. If you don’t understand this, you will think you are constitutionally unable to meditate. But that’s just more thinking, and in this case, incorrect thinking at that.”



Key takeaways:

- 1. Voluntary simplicity is to engage with one activity or thought at a time.**
- 2. A lesson on patience and understanding: If someone takes something from you, don't let them take your mind too.**
- 3. Whenever you are on autopilot, focus on your body- your extremities and the sensations that comes to you.**



Thiền định, chánh niệm và cơ sở khoa học đằng sau những thực hành về thiền định được tác giả thảo luận một cách rất cụ thể và thiết thực cho cả những người chỉ mới bắt đầu. Mời bạn tham khảo một số đoạn trích hay về thực hành thiền định từ cuốn sách:

"... thường ít khi nào người ta hiểu được sự thật này ngay. Họ muốn tập thiền để được nghỉ ngơi, để kinh nghiệm một trạng thái đặc biệt nào đó, để được trở thành một người tốt hơn, để làm giảm sự căng thẳng, đau đớn, để thoát ra những tập quán, thói quen ngàn đời của mình, hoặc để được giải thoát và giác ngộ. Mặc dù đó là những lý do chính đáng, nhưng chúng có thể sẽ trở thành những chướng ngại nếu ta hy vọng rằng chúng phải xảy ra, chỉ vì ta bắt đầu tập thiền. Ta sẽ bị

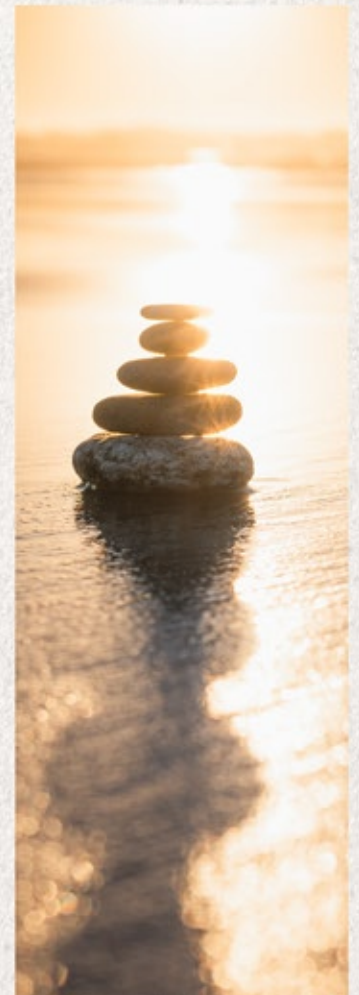
kẹt vào sự ước muốn đạt được một điều đặc biệt nào đó, hoặc tìm kiếm một dấu hiệu để chứng tỏ là mình đang tiến bộ và trong một thời gian ngắn nếu không cảm thấy có gì đặc biệt, có thể ta sẽ bắt đầu nghi ngờ con đường mình chọn, hoặc tự hỏi, không biết mình thực hành "có đúng cách" không?"

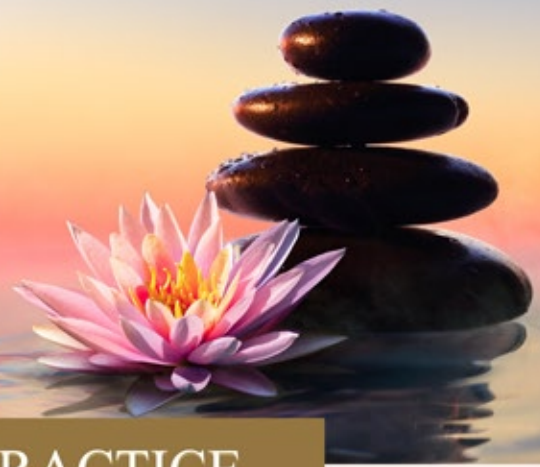
"Nhưng, thiền tập không có nghĩa là ta phải tạo ra một điều đặc biệt nào đó. Nó chỉ có nghĩa là thật sự cảm nhận được những gì mình đang cảm nhận trong giờ phút này. Thiền tập cũng không phải là cố gắng làm cho tâm ta trở nên rỗng không hoặc tĩnh lặng, mặc dù trong thiền tập sự tĩnh lặng sẽ được phát triển và trở nên sâu sắc hơn. Trên hết, thiền tập có nghĩa là để cho tâm ta được như nó và ý thức được tương trạng của nó trong giây

phút ấy. Mục tiêu không phải là ta sẽ đi đến bất cứ một nơi nào khác, mà là cho phép mình được an trú ở nơi ta đang có mặt. Không hiểu được điều này, bạn sẽ cho rằng mình không có khả năng thiền tập. Nhưng đó cũng chỉ là ý nghĩ mà thôi và trong trường hợp này, một ý nghĩ hết sức là sai lầm."

CHIÊM NGHIỆM Ý NGHĨA:

1. Chánh niệm tự nguyện đơn giản chỉ là sự tập trung vào một hoạt động hoặc suy nghĩ duy nhất tại một thời điểm nhất định.
2. Bài học về sự kiên nhẫn và thấu hiểu: nếu ai đó lấy đi thứ gì đó của bạn, đừng để họ lấy luôn tâm trí của bạn.
3. Bất cứ khi nào bạn đang trong chế độ tĩnh lặng, hãy tập trung hoàn toàn vào thân – tâm – trí.





MINDFULNESS IN PRACTICE THỰC HÀNH THỨC TỈNH

Walking Meditation Thiền đi bộ

“With each step the earth heals us, and with each step we heal the earth”

“Với mỗi bước chân đất mẹ chữa lành chúng ta, và với mỗi bước chân chúng ta chữa lành cho đất mẹ”

Tác giả/by: **Thich Nhat Hanh**

Walking meditation is a mindfulness practice that blends the physical experience of walking with the focused mindfulness of a meditative state. Barefoot is recommended to encourage haptic perception in the combination of somatosensory and proprioception. It is recommended for anyone requiring a different approach to relaxation and seeking the benefits of improved awareness, sleep quality, mental clarity, and enhanced mind-body connection.

When you activate the foot-brain connection, it allows us to move with calm, certainty, and security.

How to do:

- Define Place and ensure safety. The space should allow a minimum of 15-30 steps.
- Check your breathing and do a body scan. Feel your feet planted on the ground.
- Your pace must be slow and comfortable, your posture erect.
- The process should be simple. Bring on the attitude of "There is nothing to achieve except mastering our attention and presence."
- Choose your focus type: breathing, mantra or hymn.
- Start walking (minimum 15 minutes)

Đi bộ thiền hành là một thực hành về chánh niệm, sự kết hợp giữa vận động về thể chất thông qua đi bộ với việc tập trung tâm trí như một giai đoạn trong thiền định. Chân trần được khuyến khích nhằm phát huy xúc giác để kết nối với các cảm ứng thần kinh và khả năng nhận thức. Hoạt động này dành cho những ai đang tìm kiếm một cách thức khác để đem lại sự thư giãn cũng như là tiến bộ trong nhận thức, cải thiện giấc ngủ, tâm trí minh mẫn và tăng cường sự kết nối giữa cơ thể và tâm thức.

Mối liên kết giữa đôi bàn chân và não một khi được kích hoạt sẽ cho phép chúng ta bước đi đầy điềm tĩnh, chắc chắn và an toàn.

CÁCH THỰC HIỆN:

- Xác định khu vực sẽ thực hiện và đảm bảo sự an toàn. Cần đủ cho tối thiểu 15 tới 30 bước.
- Chọn điểm xuất phát, kiểm tra nhịp thở và cơ thể của bạn. Cảm nhận bàn chân chạm trên nền đất.
- Tốc độ di chuyển phải chậm rãi và thoải mái, tư thế cơ thể thẳng.
- Quá trình nên diễn ra đơn giản với suy nghĩ rằng "Hãy làm thật tốt việc tập trung vào sự hiện diện của bản thân, làm chủ quá trình"
- Chọn đối tượng để tập trung: nhịp thở, mantra hoặc hymn.
- Bắt đầu di chuyển (thực hành ít nhất 15 phút)

Some nice to know about our body Vài điều thú vị về cơ thể của chúng ta

- There are over 7000 nerve endings in the sole of the foot
- 26 bones, 33 joints, 100 muscles and ligaments for postural or kinesthetic balance
- 250,000 sweat glands that can produce 4-6oz of perspiration a day
- Có hơn 7.000 dây thần kinh hội tụ tại lòng bàn chân
- 26 xương, 33 khớp, 100 cơ và các dây chằng sẽ hỗ trợ để bạn giữ được tư thế cân bằng
- 250.000 tuyến mồ hôi có thể đổ 110 – 140ml mồ hôi mỗi ngày





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 chăm sóc sức khỏe tại FLC Spa luôn tận tâm và gắn bó với nghề. Chúng tôi luôn đồng hành để truyền cảm hứng và giúp bạn có một sức khỏe toàn diện.



Nguyen Thi Hai Yen (Maya)
Nurture Spa, FLC Quy Nhon

Maya became a therapist at Nurture Spa. From the very first time, she was mesmerized by the FLOW of the guest experience. The way things and people are interconnected, the micro-moments with hundreds of small steps in detail, leads to a magical ending. "I am completely focused on my work. I always put myself in the guest's experience and feelings to work better every day. My exciting day is based on the positive results of my clients."

Maya bén duyên trở thành một nhân viên trị liệu tại Nurture Spa và ngay từ lần đầu tiên, cô ấy đã bị cuốn vào DÒNG CHẢY NĂNG LƯỢNG từ chính những trải nghiệm với khách hàng. Sự kết nối giữa con người và vạn vật xung quanh, hàng trăm bước nhỏ trong các bài trị liệu tạo nên dòng chảy năng lượng... tất cả được sắp đặt một cách tinh tế để cho ta một kết quả diệu kỳ. "Tôi toàn tâm toàn ý vào công việc của mình. Tôi luôn đặt mình vào trải nghiệm và cảm nhận của khách hàng để làm việc tốt hơn mỗi ngày. Một ngày của tôi có vui vẻ hay không đều bắt nguồn từ những trải nghiệm của khách hàng."



Lien (Cleo)
Grand Spa, FLC Ha Long

"As a practitioner of natural healing, I am fascinated at how long-standing traditional values are taken and refined in the spa's activities. I see how routines are polished to ensure perfect delivery. In each treatment, we pay attention to breathe synchronicity, hand placement, hip direction and even where your other foot should be. Every move has rationale behind. Everything flows. Each session, each guest is different and the excitement of what is different keeps me on my toes."

"Là một người thực hành chăm sóc sức khỏe từ thiên nhiên, tôi thực sự thích thú với cách mà những giá trị truyền thống lâu đời được chọn lọc và vận dụng trong hoạt động của spa. Tôi thấy được sự trau chuốt để đảm bảo dịch vụ hoàn hảo. Trong mỗi trị liệu, chúng tôi chú ý đến sự đồng bộ trong nhịp thở, cách đặt tay, kể cả hướng và cách đặt vị trí bàn chân còn lại. Mỗi chuyển động đều có lí do. Mọi thứ đều tuân theo dòng chảy cần có. Với cùng một trị liệu, mỗi khách hàng sẽ có cảm nhận khác nhau và chính sự khác biệt đó khiến tôi thêm yêu công việc của mình và cố gắng hơn mỗi ngày."



Afternoon Tranquili-Tea



Hồi sinh những giá trị truyền thống xưa cũ nhằm truyền tải thông điệp về một buổi chiều yên bình, thư thái và phục hồi.

Reliving an age-old tradition to deliver the promise of a calm, relaxing and restoring afternoon.

Chỉ từ /Experience starts at
500,000 VND
Nett

khi đặt chỗ từ 1:00 giờ đến 6:00 giờ chiều
for bookings from 1:00 pm to 6:00 pm

(+84) 256 627 1111 | Ext: 8921 - 8922



HỒI SINH LÀN DA *Cùng Vichy Shower*

EMERGENT BEAUTY REVITALIZING VICHY SHOWER

Tận hưởng dịch vụ tắm Vichy miễn phí với mỗi liệu trình Shell's Therapy được đặt trước

Enjoy a complimentary Vichy shower with every Shell's Therapy booked

ĐẶT NGAY

0256 627 1111 | EXT: 8921 - 8922



FLC GRAND HOTEL HALONG GRAND SPA

8.3 CHÚC MỪNG NGÀY QUỐC TẾ PHỤ NỮ

Tận hưởng sự thuần khiết

BỞI MARIA GALLAND CHỈ VỚI **1.000.000 VNĐ**

Đem lại vẻ rạng rỡ cho làn da của bạn bởi sản phẩm Maria Galland khi đặt liệu pháp đá huyền bí
Thời gian áp dụng: 1/3/2022-30/3/2022

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

MARIA GALLAND PARIS 65A
LIÈGE RENOUVÉLISANTE VEUX ET PAUPIÈRES
125 ml 4.22 fl. oz. e

MARIA GALLAND PARIS 92
MASQUE FROID HYDRATANT HYDRATING COOLING MASK
75 ml 2.64 oz. net wt



FLC GRAND HOTEL HALONG GRAND SPA

TỎA SÁNG VỚI THALGO

Tẩy da chết bằng các nguyên liệu biển
Tận hưởng 30 phút ngâm bồn thanh lọc
Thưởng thức trái cây miễn phí

Book "Marine Body Scrub" and enjoy 30 mins complimentary detox bath and fruit platter to enjoy.

Thời gian áp dụng/Validity : 23/2-30/4/2022
Hotline: (+84) 203 362 8989 (ext: 3333)

Email: resa@flchalong.com.vn

THALGO PRODIGE DES Océans
THALGO L'Éclaircissant
THALGO L'Éclaircissant
THALGO L'Éclaircissant



HUNG KING WEEKEND

BA TRONG MỘT

Three's a Treat 3-1-3



chỉ với
1.000.000^{VND}
dành cho một
liệu trình

**Trải nghiệm sự chăm sóc hoàn hảo cho cơ thể,
làn da và đôi chân của bạn trong 120 phút**

Three Treatments for 1,000,000 VND "Body-Face-Foot combo 120 minutes"

Thời gian áp dụng/Validity:
09/04 – 11/04/2022 (1pm- 4pm)
Hotline: (+84) 203 362 8989 (ext: 3333)

