

CHƯƠNG TRÌNH DU LỊCH CHĂM SÓC SỨC KHỎE

ĐẢO Ó – KHÓA THIỀN CHỮA LÀNH 7 LUÂN XA



- Phương tiện : Xe máy lạnh
- Thời gian : 2 ngày 1 đêm
- Khởi hành : **13/03/2021**

Điểm nổi bật:

- THAM GIA KHÓA THIỀN CHỮA LÀNH 7 LUÂN XA – TÁI TẠO NĂNG LƯỢNG
- DETOX TRẺ HÓA CƠ THỂ – YOGA KẾT NỐI THÂN-TÂM-TRÍ
- NGHỈ DƯỠNG TẠI KHU DU LỊCH ĐẢO Ó – ĐỒNG TRƯỜNG

NGÀY 01	TP.HCM– TRỊ AN - KDL ĐẢO Ó “KẾT NỐI TỰ NHIÊN”	Ăn Sáng	Ăn Trưa	Ăn Tối
		✓	✓	✓

07h00: Xe và HDV *Go World Travel* đón quý khách tại điểm hẹn ở **TP.HCM**, bắt đầu chuyến du lịch đến **Đảo Ó – Đồng Trường**.

07h45: Đoàn dừng điểm tâm sáng tại nhà hàng.

10h00: Đoàn đến Bến Đò ra Đảo Ó, Đồng Trường. Quý khách di chuyển lên tàu đi đến **Khu du lịch Đảo Ó – Đồng Trường** là hai hòn đảo tách biệt nằm trong lòng hồ Trị An thuộc địa phận thị trấn Vĩnh An, huyện Vĩnh Cửu, tỉnh Đồng Nai. Khu du lịch Đảo Ó có tổng diện tích của 2 đảo hơn 24 ha, không gian trong lành, xanh mát và thoáng đãng phù hợp với nhiều hoạt động giải trí ngoài trời.

11h00: Đoàn tập trung tại nhà hàng trên Đảo Ó ăn trưa, sau đó làm thủ tục checkin nhận phòng.

13h00 – 15h00: **Thiền khởi động** để Giới thiệu và chào mừng Khách tham gia.

- Khóa thiền này có thể giúp bạn loại bỏ những niềm tin hạn chế, sự hối tiếc và nỗi lo lắng, đồng thời đạt được tầm nhìn lớn hơn cho bản thân. Bạn trở lại cuộc sống với tư duy có cơ sở hơn, tập trung hơn, khôn ngoan hơn. Bạn tìm thấy một niềm vui không gì lay chuyển được bởi hoàn cảnh bên ngoài. Bạn càng thực hiện việc luyện tập thường xuyên, sức mạnh và sự tự do này càng hình thành bên trong bạn.

16h00 – 18h30: Giải lao và chuẩn bị cho hoạt động khám phá: “Kết nối với Tự nhiên”

- *Quý khách tự do sử dụng các dịch vụ giải trí trên đảo; tắm hồ bơi; chèo thuyền kayak; thả diều;....*

- Điều đã được BTC chuẩn bị sẵn. Mỗi khách sẽ được tặng 01 con điều và thả điều trên bãi cỏ ở Đảo Ó.

18h30 – 19h00: Thực hành thiền ngay thời điểm hoàng hôn huyền ảo

- Cùng nhau thưởng thức bữa ăn tối ấm cúng đến 20h30
- Sau đó, mọi người **cùng quây quần bên lửa trại thực hành thiền định với nguyên tố lửa.**

22:00: Quý khách tự do nghỉ ngơi, tận hưởng giấc ngủ yên bình, hạnh phúc.

NGÀY 02	KDL ĐẢO Ó “LỚP HỌC CHỮA LÀNH 7 LUÂN XA” – TP.HCM	Ăn Sáng	Ăn Trưa	Ăn Tối
		✓	✓	✓

05h30: Thức dậy và vệ sinh, chuẩn bị cho các hoạt động cải thiện sức khỏe ngày 02.

06h00 – 08h00: Thực hành Yoga, Detox thanh lọc cơ thể và thiền định vào buổi sáng.

Để có một lối sống lành mạnh, điều quan trọng là phải giải độc cơ thể thường xuyên vì giải độc giúp cơ thể bạn loại bỏ độc tố. Nó thanh lọc các chất độc mà các cơ quan của bạn có thể không xử lý kịp, đồng thời cho những cơ quan chịu trách nhiệm loại bỏ chất thải được nghỉ ngơi cần thiết. Detox bao gồm sáu phương pháp thực hành khác nhau có tác dụng loại bỏ độc tố khỏi hệ thống hô hấp và tiêu hóa, nguyên nhân chính gây ra đa số bệnh tật.

Master Yogi dạy **các phương pháp chính xác để thực hiện giải độc và cũng truyền đạt một số lợi ích sức khỏe** của nó.

1. Cải thiện loại bỏ tạp chất khỏi cơ thể
2. Giảm thiểu sự lo âu, mất ngủ
3. Phòng ngừa tăng huyết áp
4. Giảm căng thẳng tinh thần
5. Phòng ngừa bệnh béo phì, bệnh tiểu đường

08h00: Thưởng thức bữa sáng tại nhà hàng của khu nghỉ dưỡng.

09h00 – 11h30: Thực hành thiền chữa lành 07 luân xa cùng Master Yogi sẽ giúp bạn chuyển hóa và nhận thức về 7 tầng của cơ thể người: Cơ thể vật lý, Hơi thở, Tâm trí, Trí tuệ, Ký ức, Bản ngã, Linh hồn. Trong Khóa học Thiền bạn sẽ được trải nghiệm:

- Thiền chữa lành 7 luân xa, giải phóng cảm xúc tiêu cực.
- Học cách làm trẻ hóa cơ thể
- Học và Thực hành các bài thiền có hướng dẫn độc đáo do giảng viên thiết kế.
- Các kỹ thuật thở trong khóa học cũng có thể được thực hành tại nhà sau khóa học, đặc biệt là thiền chữa lành bằng 7 luân
- Hiểu về các quy luật chi phối tâm trí và cảm xúc của chúng

12h00 – 13h00: Nghỉ ngơi và ăn trưa.

13h00 – 14h00: Bài học Quản lý căng thẳng

14h00 – 15h00: Bài học Chữa lành Trí thông minh Cảm xúc

15h00 – 16h00: Thiền định “Tự chữa trị”

16h00 – 17h00: Quý khách kiểm tra tư trang chuẩn bị khởi hành về **TP.HCM**. Trên đường đi Đoàn dừng chân tại nhà hàng thưởng thức **món Phở truyền thống** trước khi về lại thành phố.

Về đến điểm hẹn ở **TP.HCM**, kết thúc chương trình. Xe và HDV **Go World travel** gửi lời cảm ơn, chia tay quý khách hẹn ngày gặp lại!

Thứ tự các điểm tham quan du lịch có thể thay đổi tùy theo tình hình thời tiết và giao thông, nhưng vẫn đảm bảo thực hiện đầy đủ các điểm tham quan theo chương trình

GIÁ TOUR KHÁCH LẺ GHÉP ĐOÀN (VNĐ/KHÁCH)

TIÊU CHUẨN	GIÁ DỊCH VỤ
KDL ĐẢO Ó – ĐỒNG TRƯỜNG	2,190,000 VNĐ/khách

****Do tính chất là đoàn ghép khách lẻ, công ty du lịch sẽ có trách nhiệm nhận khách cho đủ đoàn (15 khách người lớn trở lên) thì đoàn sẽ khởi hành đúng lịch trình. Nếu số lượng đoàn dưới 15 khách, công ty sẽ thông báo cho khách trước ngày khởi hành 3 ngày và sẽ thỏa thuận lại ngày khởi hành mới, hoặc hoàn trả lại toàn bộ số tiền khách đã đăng ký trước đó ****

GIÁ TOUR BAO GỒM:

1. Xe vận chuyển máy lạnh chất lượng, lái xe thân thiện, nhiệt tình...
2. Lưu trú 01 đêm tại KDL Đảo Ó – Đồng Trường, phòng 02 khách
3. Vé tham quan theo chương trình
4. Khóa thiền tái tạo năng lượng theo chương trình
5. Quà tặng: Nón du lịch + 1 điều / khách
4. Nước và khăn trên xe ô tô: 01 chai + 01 khăn/người/ngày
5. Hướng dẫn viên tiếng Việt chuyên nghiệp, nhiệt tình, chu đáo
6. Ăn uống trong chương trình: **02 bữa điểm tâm sáng + 03 bữa chính + ăn nhẹ ngày về với thực đơn thay đổi thường xuyên và thưởng thức đặc sản địa phương**
8. Bảo hiểm du lịch mức: 20.000.000 VND

GIÁ TOUR KHÔNG BAO GỒM:

- ❖ Chi phí cá nhân ăn uống, vui chơi – giải trí ngoài chương trình
- ❖ Phụ thu phòng đơn
- ❖ Thuế VAT