



Activity *Timing*

Green Juice: Freshest Green
TINH Wellness Center - Lounge

7:45

Mindful Yoga or Tai Chi
TINH Wellness Center - Yoga Shala

8:00 - 9:00

Healthful Breakfast: A Light Start
Main House - The Peppertree

9:00 - 10:15

Parts Focused Treatment
Chi Nei Tsang Treatment - 60 mins
Infrared Sauna - 30 mins
TINH Wellness Center - Spa Rooms

10:30 - 12:00

Wellness Juice: Sunset Juice
TINH Wellness Center - Lounge

12:00 - 13:45

Wellness Lunch
Main House - The Peppertree

Light Activity
TINH Wellness Center - Yoga Shala or Gym

14:00 - 15:00

Smoothie of The Day: Golden Milk
TINH Wellness Center - Lounge

15:00

Full Body Treatment
Lymphatic Drainage - 60 mins
TINH Wellness Center - Spa Rooms

15:30 - 16:30

Health & Wellness Talk
TINH Wellness Center - Relax Room

17:00 - 18:00

Mindful Dinner
Main House - The Peppertree

18:30 - 20:00

Detox



Hoạt Động

Thời Gian

Nước Ép: Freshest Green Juice
TĨNH Wellness Center - Sảnh Chính

7:45

Yoga hoặc Tai Chi
TĨNH Wellness Center - Sảnh Yoga

8:00 - 9:00

Bữa Sáng
Nhà Hàng The Peppertree

9:00 - 10:15

Trị Liệu Chuyên Sâu
Liệu Trình Massage Nội Tạng:
Chi Nei Tsang - 60 mins
Xông Hơi Bằng Tia Hồng Ngoại - 30 mins
TĨNH Wellness Center - Phòng Spa

10:30 - 12:00

Nước Ép: Sunset Juice
TĨNH Wellness Center - Sảnh Chính

12:00 - 13:45

Bữa Trưa
Nhà Hàng The Peppertree

Hoạt Động Wellness
TĨNH Wellness Center -
Sảnh Yoga hoặc Phòng Gym

14:00 - 15:00

Smoothie: Golden Milk
TĨNH Wellness Center - Sảnh Chính

15:00

Trị Liệu Massage Toàn Thân
Liệu Trình Massage Lưu Dẫn Hệ Bạch Huyết:
Lymphatic Drainage - 60 phút
TĨNH Wellness Center - Phòng Spa

15:30 - 16:30

Workshop Về Wellness & Sức Khỏe
TĨNH Wellness Center - Phòng Thư Giãn

17:00 - 18:00

Bữa Tối
Nhà Hàng The Peppertree

18:30 - 20:00

Detox