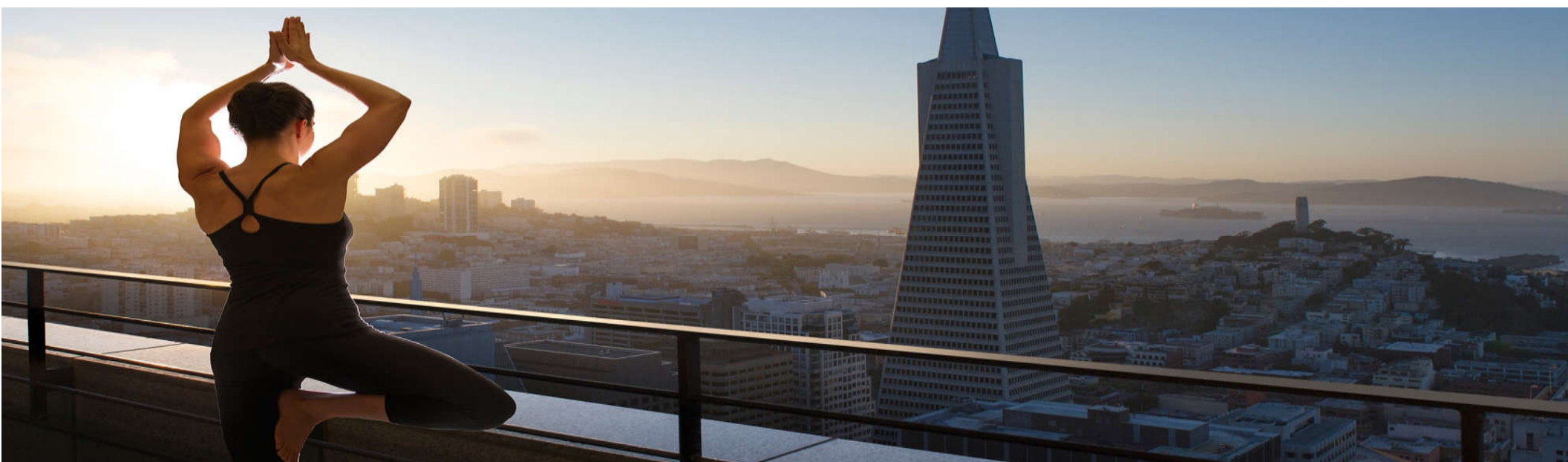


# ĐẶC QUYỀN 5 - YOGA & THIỀN ĐỊNH TRỰC TUYẾN

---

## **GÓI KIM CƯƠNG**

VỀ ĐẸP CỦA THIỀN LÀ NHỮNG LỢI ÍCH LÂU DÀI GIÚP TĂNG CƯỜNG KỸ NĂNG HỌC HỎI, KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG VÀ NHỮNG CẢM XÚC TIÊU CỰC GIÚP BẠN TIẾN ĐẾN THÀNH CÔNG







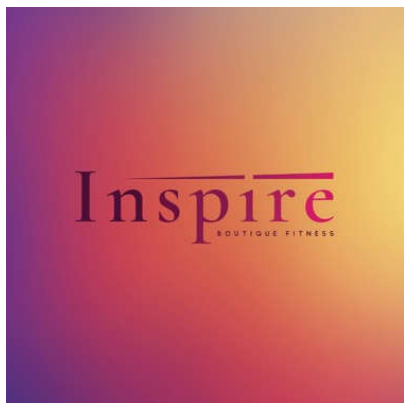
## CÁC BÀI TẬP VỀ TÂM TRÍ VÀ CƠ THỂ GIÚP CON NGƯỜI LÀM CHỦ SỨC KHỎE TINH THẦN VÀ THỂ CHẤT

- ❖ Tặng một khóa tập Yoga/Thiền trực tuyến với chuyên gia (**06 buổi**)
- ❖ Khóa tập được thiết kế riêng dựa trên nhu cầu, mức độ dẻo dai, kinh nghiệm cũng như sức khỏe của từng khách hàng.
- ❖ Khóa tập được thiết kế dựa trên kế hoạch ăn kiêng và tập luyện của từng cá nhân.
- ❖ Chuyên gia Yoga/ thiền định hàng đầu
- ❖ Tập trực tuyến 1-1 tại nhà.

### Quà Tặng:

- ❖ Tặng bộ thảm và gối tập yoga; HOẶC
- ❖ Tặng một bữa trưa/tối dành cho 1 người kèm đồ uống không cồn

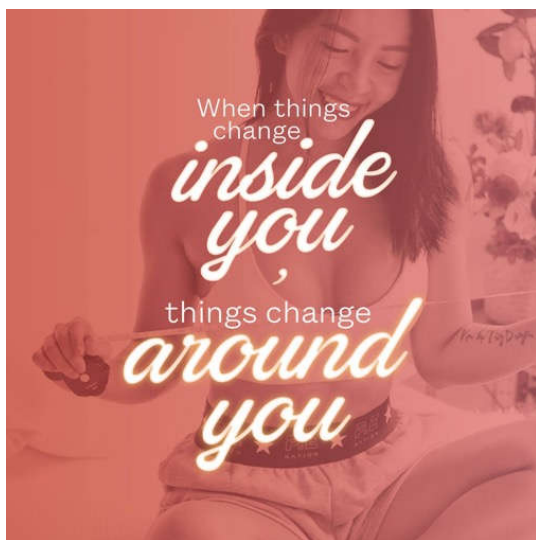




Được thành lập bởi HLV nổi tiếng **Hana Giang Anh**, INSPIRE Boutique Fitness mang sứ mệnh truyền cảm hứng sống khỏe bền vững, là nơi để chúng ta thỏa sức rèn luyện với những bộ môn chuyên biệt.

Đặc biệt, INSPIRE có Yopalates là sự kết hợp giữa tập Yoga và tập cơ giúp quân bình tâm trí thể xác, giảm stress, có thể đối phó với các thách thức của cuộc sống. Bài tập không những có tác dụng gia tăng sức mạnh nội tại, rèn luyện cơ bắp, sự dẻo dai mà còn duy trì sự tĩnh tại trong tâm hồn.

Với hơn 7 năm kinh nghiệm làm HLV và Quản lí của các CLB lớn cùng nhiều chứng nhận đến từ STRONG BY ZUMBA 2017 hay LesMills Pacific, Hana Giang Anh cùng các HLV có bằng cấp Quốc Tế sẽ là người bạn đồng hành để hội viên luôn tin tưởng.





HOME MỘC  
HANOI • VIETNAM

**SET MENU 1 NGƯỜI**

**Menu A**

**KHAI VỊ**

Salad sò điệp Nhật với rau diếp giòn dùng với sốt xoài trộn

**MÓN SÚP**

Súp nấm rừng Sapa dùng với gan vịt Pháp nướng

**MÓN CHÍNH**

Tôm hùm nướng bơ nghệ dùng với mì udon ủ sốt Thái  
Hoặc

Ức vịt quay mút trái thơm dùng với rau củ theo mùa om bơ

**TRÁNG MIỆNG**

Bánh tráng ngũ cốc kiểu Pháp sốt rượu dùng với kem vani

**ĐỒ UỐNG**

01 cocktail hoặc 01 bia và 01 nước suối

**Menu B**

**KHAI VỊ**

Salad hoàng đế dùng với bánh mì kiểu Địa Trung Hải

**MÓN SÚP**

Súp kem bí ngô dùng với bánh bao chiên

**MÓN CHÍNH**

Cá hồi om bơ khô dùng với khoai tây nghiền và củ sen giòn  
Hoặc

Thăn bò thượng hạng nướng dùng với khoai tây chiên và nước sốt rượu vang

**TRÁNG MIỆNG**

Bánh hoa quả nướng dùng với sốt dâu tây Đà Lạt

**ANH TÜRKK**

MODERN THAI CUISINE

**SET MENU 1 NGƯỜI**

**KHAI VỊ (CHỌN 1)**

Vẹm xanh hấp sả, lá chanh Thái với sốt ớt chua cay  
Vịt trộn thính với bắp cải và da vịt chiên giòn

**MÓN GỎI (CHỌN 1)**

Gỏi đu đủ với tôm khô, ba khía và đậu phộng  
Gỏi xoài cá trê với rau giòn

**MÓN CHÍNH (CHỌN 1)**

Gáy heo nạc giòn nướng với sốt me E-sarn  
Pad Thai hải sản với trứng, giá hẹ, đậu hũ và sốt me  
Mỳ đen cay với vẹm xanh, trứng cá chần và lá hương nhu  
Cua nước cốt dừa trộn chà bông tôm, thơm, gừng ăn kèm với bún

**TRÁNG MIỆNG (CHỌN 1)**

Chè ý với xôi nếp than & trứng sợi  
Bánh tằm nếp 3 màu với dừa bào sợi và caramen hương lài

**THỨC UỐNG (CHỌN 1)**

'Kôm' Kombucha Lotus Tea	Blue Butterfly Pea & Chamomile	Royal Chai Tea
'Kôm' Kombucha	Red Citrus Thai Tea	Earl Grey Tea
Ginger Tea	Red Milk Thai Tea	Salted Plum & Guava
'Chill' Craft Kombucha	Jasmine Brown Rice Tea	Pomelo Fennel & Thyme
		Coffee 'Sua Da' Frappe

