

Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05							
05:45 - 06:15	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15							
08:30 - 09:30		Yoga 3Đ		Yoga 3Đ		Yoga 3Đ	
12:00 - 13:00		Yoga 3Đ		Yoga 3Đ		Yoga 3Đ	
18:15 - 19:15							
19:20 - 20:20							
20:15 - 21:15		Yoga 3Đ	Làm Bài kiểm tra SYHET	Yoga 3Đ	Workshop về "PRANA"	Yoga 3Đ	
21:15 - 22:00							
21:25 - 21:55						Hít Thở ĐÚNG	
22:00 - 22:30							



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05							
05:45 - 06:15	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15							
08:30 - 09:30		Yoga 3Đ		Yoga 3Đ		Yoga 3Đ	
12:00 - 13:00		Yoga 3Đ		Yoga 3Đ		Yoga 3Đ	
18:15 - 19:15							
19:20 - 20:20							
20:15 - 21:15		Yoga 3Đ		Yoga 3Đ	Workshop về Dinh dưỡng ĐÚNG	Yoga 3Đ	
21:15 - 22:00							
21:25 - 21:55	Hít Thở ĐÚNG		Hít Thở ĐÚNG			Hít Thở ĐÚNG	
22:00 - 22:30							



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 15	Day 16	Day 17	Day 18	Day 19	Day 20	Day 21
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05							
05:45 - 06:15	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản	Thiền Căn bản
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15				Yoga Căn bản			Yoga Căn bản
08:30 - 09:30		Yoga 3Đ					
12:00 - 13:00		Yoga 3Đ					
18:15 - 19:15							
19:20 - 20:20				Yoga Căn bản			Yoga Căn bản
20:15 - 21:15		Yoga 3Đ					
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55	Hít Thở ĐÚNG		Hít Thở ĐÚNG			Hít Thở ĐÚNG	
22:00 - 22:30							



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 22	Day 23	Day 24	Day 25	Day 26	Day 27	Day 28
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15		Yoga Căn bản		Yoga Căn bản			Yoga Căn bản
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15							
19:20 - 20:20		Yoga Căn bản		Yoga Căn bản			Yoga Căn bản
20:15 - 21:15							
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55	Hít Thở ĐÚNG		Hít Thở ĐÚNG			Hít Thở ĐÚNG	
22:00 - 22:30							



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 29	Day 30	Day 31	Day 32	Day 33	Day 34	Day 35
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15		Yoga Căn bản		Yoga Căn bản			Yoga Căn bản
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15							
19:20 - 20:20		Yoga Căn bản		Yoga Căn bản			Yoga Căn bản
20:15 - 21:15					Workshop về Yamas & Niyamas	Tư vấn SYHET	
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55	Hít Thở ĐÚNG		Hít Thở ĐÚNG				
22:00 - 22:30			CLB Thở & Thiền	CLB Thở & Thiền	CLB Thở & Thiền	CLB Thở & Thiền	CLB Thở & Thiền



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 36	Day 37	Day 38	Day 39	Day 40	Day 41	Day 42
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15		Yoga Căn bản		Yoga Căn bản			Yoga Căn bản
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15							
19:20 - 20:20		Yoga Căn bản		Yoga Căn bản			Yoga Căn bản
20:15 - 21:15	Lớp Stress Management		Lớp Stress Management		Workshop về Yamas & Niyamas	Lớp Stress Management	
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55							
22:00 - 22:30	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 43	Day 44	Day 45	Day 46	Day 47	Day 48	Day 49
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15		Yoga Căn bản					
08:30 - 09:30			Làm Bài khảo sát Dosha				
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15				Yoga Nâng cao			Yoga Nâng cao
19:20 - 20:20		Yoga Căn bản					
20:15 - 21:15	Lớp Stress Management		Lớp Stress Management		Workshop về Dosha	Lớp Stress Management	
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55							
22:00 - 22:30	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 50	Day 51	Day 52	Day 53	Day 54	Day 55	Day 56
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15							
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15		Yoga Nâng cao		Yoga Nâng cao			Yoga Nâng cao
19:20 - 20:20							
20:15 - 21:15	Lớp Stress Management		Lớp Stress Management		Workshop về Yamas & Niyamas	Lớp Stress Management	
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55							
22:00 - 22:30	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 57	Day 58	Day 59	Day 60	Day 61	Day 62	Day 63
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15							
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15		Yoga Nâng cao		Yoga Nâng cao			Yoga Nâng cao
19:20 - 20:20							
20:15 - 21:15	Lớp Stress Management		Lớp Stress Management		Workshop về Dinh Dưỡng ĐÚNG	Lớp Stress Management	
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55							
22:00 - 22:30	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 57	Day 58	Day 59	Day 60	Day 61	Day 62	Day 63
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15							
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15		Yoga Nâng cao		Yoga Nâng cao			Yoga Nâng cao
19:20 - 20:20							
20:15 - 21:15	Lớp Stress Management		Lớp Stress Management		Workshop về Dinh Dưỡng ĐÚNG	Lớp Stress Management	Tư vấn SYHET
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55							
22:00 - 22:30	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 64	Day 65	Day 66	Day 67	Day 68	Day 69	Day 70
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15							
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15		Yoga Nâng cao		Yoga Nâng cao			Yoga Nâng cao
19:20 - 20:20							
20:15 - 21:15					Workshop Bí mật		
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55							
22:00 - 22:30	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 71	Day 72	Day 73	Day 74	Day 75	Day 76	Day 77
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15							
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15		Yoga Nâng cao		Yoga Nâng cao			Yoga Nâng cao
19:20 - 20:20							
20:15 - 21:15					Workshop Bí mật		
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55							
22:00 - 22:30	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 78	Day 79	Day 80	Day 81	Day 82	Day 83	Day 84
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							
05:35 - 06:05	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15							
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15		Yoga Nâng cao		Yoga Nâng cao			Yoga Nâng cao
19:20 - 20:20							
20:15 - 21:15					Workshop Bí mật		
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55							
22:00 - 22:30	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 85	Day 86	Day 87	Day 88	Day 89	Day 90	Day 91
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30							Thiền 5AM
05:35 - 06:05	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	Thiền Nâng cao	
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15							
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15		Yoga Nâng cao		Yoga Nâng cao			Yoga Nâng cao
19:20 - 20:20							
20:15 - 21:15					Workshop Bí mật		
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55							
22:00 - 22:30	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền



Lịch Hoạt động hàng ngày

	Day 92	Day 93	Day 94	Day 95	Day 96	Day 97	Day 98
	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30	Thiền 5AM	Thiền 5AM	Thiền 5AM	Thiền 5AM	Thiền 5AM	Thiền 5AM	Thiền 5AM
05:35 - 06:05							
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15							
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15		Yoga Nâng cao		Yoga Nâng cao			Yoga Nâng cao
19:20 - 20:20							
20:15 - 21:15	Tư vấn SYHET				Workshop Bí mật		
21:15 - 22:00					Yoga Nidra		
21:25 - 21:55							
22:00 - 22:30	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền



Lịch Hoạt động hàng ngày

Day 99

Day 100

	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy	Chủ nhật	Thứ Hai	Thứ Ba
05:00 - 05:30	Thiền 5AM	Thiền 5AM					
05:35 - 06:05							
05:45 - 06:15							
06:05 - 07:05							
07:15 - 08:15							
08:30 - 09:30							
12:00 - 13:00							
18:15 - 19:15		Yoga Nâng cao					
19:20 - 20:20							
20:15 - 21:15							
21:15 - 22:00							
21:25 - 21:55							
22:00 - 22:30	CLB Thơ & Thiền	CLB Thơ & Thiền					

