

HỒ SƠ NĂNG LỰC · GIANGTARA.COM

Giang Tara

Yoga & Wellness tại Đà Lạt

Chương trình yoga, Yoga Nidra và aromatherapy thiết kế riêng cho doanh nghiệp, khu nghỉ dưỡng và nhà tổ chức retreat.

01

Về Giang Tara

Tôi là Hồ Ngô Hương Giang (Giang Tara), giáo viên yoga, người hướng dẫn Yoga Nidra và aromatherapy, đồng sáng lập thương hiệu Be Blessed tại Đà Lạt.

Hơn 10 năm thực hành yoga và dẫn dắt workshop, tôi thiết kế những chương trình thực tế, dễ tham gia, giúp người đi làm thả lỏng căng thẳng, phục hồi năng lượng và kết nối lại với chính mình. Trước khi đến với wellness, tôi từng là MC và điều phối sự kiện, quen dẫn dắt những chương trình 500–600 khách.

3.000+
khách cá nhân, tổ chức và doanh nghiệp

16
năm thực hành yoga

10
năm dẫn dắt workshop

2017
bắt đầu làm việc với tinh dầu

ĐÀO TẠO & CHỨNG CHỈ

Yoga & Yoga Nidra

- Yoga Nidra Teacher Training 200h
- Huấn luyện viên Yoga, Liên đoàn Yoga Việt Nam
- Yogalates Prenatal & Postnatal 30h

Coaching

- Professional Coaching Diploma 200h
- Coaching, Leadership & Change · Case Western Reserve University

Trị liệu & nghệ thuật

- Integrative Therapies · University of Minnesota
- Healing with the Arts · University of Florida
- Dance & Movement Therapy
- Yoga & Mind-Body Therapy

02

Dịch vụ

DÀNH CHO DOANH NGHIỆP

Wellness cho đội ngũ

- Giảm căng thẳng, phục hồi năng lượng cho nhân viên
- Gắn kết đội ngũ qua trải nghiệm cùng nhau
- Kỹ năng dùng ngay: bài thở 3 phút trước cuộc họp
- Tổ chức tại văn phòng hoặc trong chuyến đi công ty

DÀNH CHO KHU NGHỈ DƯỠNG & NHÀ TỔ CHỨC

Trải nghiệm cho khách lưu trú

- Thiết kế từ chính cảnh quan, không gian và đội ngũ của bạn
- Yoga buổi sáng, Yoga Nidra buổi tối, thiền thở
- Workshop tinh dầu và aromatherapy
- Retreat cuối tuần như Sunday Wellness Retreat

FORMAT

2 giờ

Yoga nhẹ, bài thở và workshop mùi hương. Phù hợp ngày làm việc hoặc sự kiện.

Nửa ngày

Workshop chuyên đề: giảm căng thẳng, gắn kết đội ngũ hoặc sáng tạo.

1 ngày – cuối tuần

Retreat trọn vẹn: yoga, thiền, Yoga Nidra, mùi hương, chia sẻ.

Định kỳ

Lớp yoga, thiền hằng tuần cho nhân viên hoặc khách lưu trú, online hoặc tại chỗ.

Phù hợp cho 8/3, 20/10, Year End Party, ngày hội thương hiệu hoặc chuyến đi công ty. Nhóm từ vài người đến hơn 100 người. Báo giá theo format, số người và địa điểm.

QUY TRÌNH HỢP TÁC

1

Gửi yêu cầu
Qua Zalo, email hoặc form trên website.

2

Trao đổi ngắn
Mục tiêu, số người, không gian.

3

Nhận đề xuất
Chương trình và báo giá trong 24 giờ.

4

Triển khai
Chuẩn bị, dẫn dắt và gửi tổng kết sau buổi.

03

Dự án tiêu biểu



Swiss-Belresort Tuyền Lâm, Đà Lạt

Sunday Wellness Retreat

Chương trình retreat ngày Chủ nhật do Giang thiết kế và giảng dạy yoga, thiền, bắt đầu từ chính cảnh quan và không gian của khu nghỉ dưỡng.



Code Complete Đà Nẵng · 40 nhân viên

Design your signature scent

Workshop mùi hương ngay tại văn phòng: tìm hiểu tinh dầu, cách dùng an toàn, mỗi người tự pha một hỗn hợp hương riêng để mang về.



Hà Nội · Đà Lạt, 2022–2023

Thank You Life Fest

Lễ hội chuyển hoá về lòng biết ơn và hành trình The Artist's Way, đón 70–450 khách mỗi kỳ.

ĐỐI TÁC & KHÁCH HÀNG

Swiss-Belresort Tuyền Lâm · Code Complete Đà Nẵng · Salt Cancer Initiative · Navis Wellness · Haus of Psyche · Sheva Om · doTERRA · YPS Pilates Club · Yoga Nidra Vietnam Teachers Network · Sống Lành Mỗi Ngày · Inner Balance Vietnam · Thank You Life Network · The Healing Room · One Percent Academy · Biệt thự Oliva Garden · Mon Flori Homestay · Thềm Đà Lạt · Bake Room Nha Trang · Bee Concept · A Good Bar · Tem Cafe · Ấm Êm · Mood Me · Soulcraft · Be Blessed

04

Cảm nhận

"Lúc đầu em còn nhiều nghi ngại vì chưa gặp chị bao giờ. Nhưng khi vào lớp, lắng nghe giọng nói và cách chị dẫn dắt, em biết mình đang ở một không gian an toàn, tỉnh thức và tử tế. Chị Giang như một cái cây, chỉ cần ở cạnh thôi là đã thấy thư thái, nhẹ nhàng, thả lỏng."

Học viên khoá Chuyển hoá căng thẳng

"Vừa đến đoạn cuối của phần thực hành, em thấy tim phổi đập và nở vô cùng nhịp nhàng. Cảm giác kết nối với thân sâu sắc vô cùng. Sau đó tỉnh thức dần, thấy nhẹ nhàng, tích cực và thông suốt để bắt đầu ngày mới."

Linh

"Rất thích bài tập này, làm cho thân tâm thật khoẻ. Đang mệt trong người mà hết mệt luôn."

Xuân Mai

LIÊN HỆ

Zalo · WhatsApp	0766 688 333
Email	gianghnh@gmail.com
Website	giangtara.com
Facebook	facebook.com/tarahongohuonggiang
YouTube	youtube.com/@GiangTara
Địa chỉ	88 Hùng Vương, Đà Lạt

Nhận đề xuất chương trình trong 24 giờ.

Có xuất hoá đơn theo hình thức hộ kinh doanh. Chương trình bằng tiếng Việt và tiếng Anh.