

Nghỉ dưỡng tắm khoáng mùa hè, liệu pháp cân bằng thân tâm trí hoàn hảo

17:07 27/06/2023

Tác giả: Đang cập nhật

Người Nhật Bản - những người “phát minh” ra “onsen đạo”, thích tắm suối khoáng nóng cả mùa đông lẫn mùa hè. Mỗi mùa, việc đắm mình trong dòng khoáng nóng lại đem tới một cảm nhận khác nhau. Và việc tắm onsen vào mùa hè chính là một trong những cách để chăm sóc sức khỏe hữu ích.

Nghĩ về mùa hè của những năm trước, chị Hoàng Khanh (du khách Hà Nội) liên tưởng ngay đến khung cảnh chen chúc tại những bãi biển, hay phải di chuyển trong cái nắng hè gay gắt để tới được các địa điểm. Hè năm nay, chị và gia đình quyết định dành hai ngày tại Yoko Onsen Quang Hanh Quảng Ninh để tắm khoáng nóng chuẩn Nhật Bản và được nghỉ dưỡng đúng nghĩa, cùng nhau chăm sóc sức khỏe. “Thay vì lên núi, xuống biển như những chuyến nghỉ hè các năm trước, năm nay tôi quyết định cho gia đình đi tắm onsen để đổi gió”, chị cho biết.

Gia đình anh Hoài Nam (du khách TP. HCM), lại lựa chọn tắm khoáng nóng Yoko Onsen Quang Hanh để kết thúc hành trình du lịch Quảng Ninh dài ngày, sau khi cả gia đình đã “mệt lừ” với đủ hoạt động du thuyền, tắm biển Bãi Cháy, chơi xả ga tại Sun World Ha Long. “Sau nhiều ngày hoạt động mạnh, cả nhà tôi muốn được thư giãn, nghỉ ngơi và hồi phục năng lượng bằng việc tắm onsen”, anh Nam cho biết.



Không gian xanh mát tại Yoko Onsen Quang Hanh

Onsen, bí quyết để tận hưởng một mùa hè thư thái

Lựa chọn tắm onsen vào mùa hè chính là một trong những cách để chăm sóc sức khỏe. Người Nhật Bản – những người “sáng chế” ra “onsen đạo”, thích tắm suối khoáng nóng cả mùa đông lẫn mùa hè. Mỗi mùa, việc đắm mình trong dòng khoáng nóng lại đem tới một cảm nhận khác nhau. Mùa đông, chênh lệch nhiệt độ khiến hơi nước bốc lên cao, có thể che khuất tầm nhìn cảnh quan xung quanh. Mùa hè, du khách có thể ngắm nhìn rõ hơn phong cảnh đậm chất zen tại Yoko Onsen Quang Hanh, giúp thân – tâm – trí dễ dàng cân bằng hơn.

Trái với suy nghĩ của nhiều người, việc tắm nước nóng vào mùa hè không khiến bạn khó chịu, mà ngược lại còn giúp cơ thể sảng khoái và nhẹ nhõm hơn. Sau khi tắm, bạn sẽ cảm thấy cái nóng bức của mùa hè dễ chịu hơn. Việc này giống với tác dụng của việc làm mát cơ thể sau khi uống trà nóng, hoặc bạn luôn cảm thấy dễ chịu hơn khi bước ra từ một phòng xông hơi khô.



Tắm khoáng nóng là bí quyết để tận hưởng một mùa hè thư thái

Khoáng nóng Quang Hanh - “vàng trắng” nơi đất mỏ

Tắm onsen đem theo hàng loạt những lợi ích cho sức khỏe. Với người Nhật Bản, tắm onsen chính là một bí quyết để họ trở thành những người sống khỏe, trẻ lâu nhất thế giới. Người Nhật Bản tắm onsen như một thói quen, một đam mê, một việc phải làm để chăm sóc sức khỏe và nâng cao chất lượng cuộc sống. Cứ mỗi tháng, người Nhật Bản tắm onsen ít nhất 2 lần. Cứ cách 500m, lại có một nhà tắm công cộng hoặc cơ sở onsen. Có thể nói, onsen với người Nhật không đơn thuần là "tắm", mà còn là nghệ thuật, là đức tin về một sức mạnh thần bí và thiêng liêng. Và chính đức tin này là điều cả thế giới đều muốn học hỏi.

Việt Nam cũng có những suối khoáng nóng với công dụng thậm chí khiến chính người Nhật phải ngỡ ngàng. Đó là nguồn suối khoáng nóng tại Yoko Onsen Quang Hanh- khu nghỉ dưỡng do Sun Group kiến tạo tại Cẩm Phả, Quảng Ninh.

Các chuyên gia tại Tokyo đã phân tích và chỉ ra nguồn khoáng Quang Hanh là một trong những mỏ nước khoáng có hàm lượng Brom nóng khoáng hóa cao nhất thế giới. Với thành phần khoáng chất đặc biệt đó, khoáng nóng Quang Hanh rất hiệu quả trong việc hỗ trợ đào thải độc tố, giảm đau,

phục hồi chức năng cơ khớp, thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng cường miễn dịch, hỗ trợ các bệnh về da, trẻ hóa da, đặc biệt giúp tinh thần sáng khoái, giảm stress...

Người Nhật Bản cũng yêu thích tắm khoáng nóng vào thời khắc hoàng hôn hoặc vào buổi tối, bởi việc tắm khoáng nóng trong thời gian này sẽ điều chỉnh sự cân bằng của cơ thể, tăng sức miễn dịch, giải độc cơ thể và giảm tải stress... cho cơ thể sau một ngày mệt mỏi. Vì vậy, để quá trình hồi phục sức khỏe bằng onsen được trọn vẹn, nhiều du khách lựa chọn nghỉ qua đêm tại các washitsu chuẩn Nhật để tối ưu công dụng của nguồn khoáng quý. Tắm onsen trước khi ngủ khoảng 2-3 tiếng được xem là một hình thức thiền định tuyệt vời để tiến tới một giấc ngủ ngon vào buổi tối. Cơ thể sáng khoái, có thêm thời gian để hấp thụ dinh dưỡng từ nguồn khoáng nóng và sẵn sàng để phục hồi năng lượng toàn diện.

Bữa tiệc “mùa hè” của các giác quan

Nhưng chăm sóc sức khỏe thôi thì chưa đủ để khiến Yoko Onsen Quang Hanh là một nơi để yêu và quay lại nhiều lần. Giữa không gian đậm chất Phù Tang, mọi giác quan gần như đều được thư giãn và đánh thức một cách triệt để. Thị giác sẽ no nê với vẻ đẹp bình yên và xanh mát của các căn villa bằng gỗ mang kiến trúc truyền thống Nhật Bản, của khu vườn bonsai với những gốc tùng La





Đạo bước trong không gian Yoko Onsen Quang Hanh cũng là một liệu pháp chữa lành

Bước qua dãy hành lang Engawa thoáng đãng hay thả mình trong các bồn tắm, bể sục, thính giác của bạn sẽ được thư giãn bởi thanh âm đậm chất thiên từ tiếng nước chảy róc rách, tiếng chim hót véo von, tiếng nhạc nhẹ nhàng... Khứu giác của bạn sẽ được lấp đầy bởi mùi hương dịu nhẹ thu thái từ các khu spa hay các phòng xông hơi. Và hơn hết, xúc giác của bạn được chiều chuộng bởi vô số các trải nghiệm onsen chuẩn Nhật.

Với hơn 40 bể tắm khoáng, bạn có thể chọn tắm ở bể đá, tắm bể đào viên, tắm trong chum hay tắm hang... Bạn cũng có thể chọn xông hơi với các phòng xông nóng, lạnh, xông đá muối Himalaya... để thấy bao nhiêu mệt mỏi và căng thẳng đã tan biến theo hơi nước.

Cuối cùng, ngay cả vị giác cũng sẽ được thỏa mãn khi bạn đến với Yoko Onsen Quang Hanh bởi





Ẩm thực Nhật Bản chuẩn vị tại Yoko Onsen Quang Hanh

Nhiều gói ưu đãi đặc biệt cho trải nghiệm tắm khoáng mùa hè

Hè này, Yoko Onsen Quang Hanh đang tung ra hàng loạt các gói ưu đãi và hoạt động trải nghiệm văn hóa Nhật Bản hấp dẫn để mừng sự kiện khu nghỉ dưỡng tròn 3 tuổi. Chương trình lễ hội mùa hè Natsu Matsuri tràn đầy màu sắc vui tươi với những điệu nhảy Yosakoi và âm nhạc Nhật Bản sôi động. Du khách sẽ như du ngoạn Nhật Bản đúng nghĩa, khi cùng hòa chung nhịp tim với tiếng trống Taiko rộn ràng, trải nghiệm nghi thức đập rượu chào đón mùa hè và tất nhiên không thể bỏ qua việc check-in trong không gian triển lãm văn hóa Nhật Bản.

Kèm với lễ hội này là nhiều gói ưu đãi hấp dẫn dành cho du khách như gói vip Nagomi trải nghiệm liệu trình 100 phút spa kết hợp hoạt động thiền và trị liệu toàn thân chỉ với 1.800.000 đồng/khách kèm ưu đãi 20% đến 30/6/2023, hay gói ưu đãi lên đến 20% khi đặt trước phòng Washitsu vào các ngày trong tuần.

Yoko Onsen Quang Hanh còn tung ra ưu đãi 3 khung giờ vàng tắm onsen để phục vụ nhu cầu đa

dạng của du khách. Trong đó, gói Morning Onsen (vào cửa từ 9:00 - 13:00) có giá từ 1.125.000 đồng, đã bao gồm cả tắm onsen và buffet. Gói Afternoon Onsen (vào cửa từ 14:00 - 18:00) có giá từ 1.070.000 đồng, đã bao gồm cả tắm onsen và buffet. Đặc biệt, gói Sunset Onsen có giá chỉ từ 500.000 đồng/khách (chỉ bao gồm dịch vụ Onsen) vào các ngày trong tuần.

Hà Lê

Link bài viết: <https://nguoilambao.vn/nghi-duong-tam-khoang-mua-he-lieu-phap-can-bang-than-tam-tri-hoan-hao>