

Kinh doanh giảm stress

Với Suzanne Vian, một người nội trợ theo chồng từ Mỹ sang Việt Nam sinh sống, cuộc sống mới ở TP HCM tưởng chừng khó hòa nhập, tuy nhiên mọi việc trở nên tốt đẹp hơn kể từ khi chị mở lớp dạy yoga cho cộng đồng người nước ngoài đang làm việc tại đây.

quả hơn 10 năm luyện tập yoga tại một trường chuyên về đào tạo môn này ở miền Nam California.

Erik Vian, chồng chị vốn là một người Mỹ gốc Việt nên chị dễ dàng thích nghi với nếp sinh hoạt tại Việt Nam. Để giúp chị vui, Erik Vian dành hẳn cho vợ một phòng riêng để tập yoga. Bạn bè của họ, đặc biệt là những người đồng hương, khi biết chị từng là một huấn luyện viên yoga đã xin được đến tập cùng. Lâu dần, những người bạn đề nghị được trả lệ phí cho

Suzanne Vian như một huấn luyện viên. Qua tiếp xúc với các học viên, chị mới vỡ ra một điều là cộng đồng người nước ngoài đang làm việc tại TP HCM có nhu cầu tập luyện môn yoga với các huấn luyện viên có thể giao tiếp được tiếng Anh, tiếng Nhật. Trong khi đó các lớp yoga được mở tại các trung tâm hầu như chưa đáp ứng được. Suzanne Vian nảy ra ý tưởng mở một phòng tập yoga đầy đủ các cấp để thu hút người nước ngoài theo học. Thế là cuối năm 2003, phòng tập Saigon Yoga LLC ra đời tại căn nhà của vợ chồng chị trên đường Nguyễn Cảnh Chân, quận 1.

...ĐẾN NGƯỜI SÁNG LẬP PHÒNG TẬP YOGA

Để Saigon Yoga đi vào hoạt động một cách chuyên nghiệp, chị phải nhờ đến sự tư vấn và giúp sức từ chồng, vốn có thâm niên 12 năm làm việc trong ngành ngân hàng. Erik Vian mặc nhiên trở thành giám đốc của Saigon Yoga, điều hành các hoạt động kinh doanh, tiếp thị và tài chính. Còn chị phụ trách về mặt kỹ thuật và mời thêm ba huấn luyện viên khác đến từ California, New York và Singapore làm việc tại phòng tập. Ngoài ra, cách vài tháng chị lại thỉnh giảng một số “cao thủ” yoga khác từ Ấn Độ, Thái Lan hoặc châu Âu đến chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với học viên.

Do số học viên không ngừng gia tăng, từ bảy lên đến hơn hai mươi người/lớp, đầu năm 2004, vợ chồng chị quyết định chuyển phòng tập đến địa điểm mới rộng rãi và tiện nghi hơn, đó là ngôi nhà ba tầng nằm trong một con hẻm trên đường Nguyễn Thị Minh Khai, quận 1. Hiện mỗi ngày Saigon Yoga có từ ba đến bốn lớp yoga, học phí 20 đô la Mỹ/người/khóa, mỗi khóa gồm 10 ngày. Trong tháng tới, chị sẽ mở thêm một phòng tập tại đây,



Nhờ đam mê và kiên trì tập luyện yoga suốt 10 năm qua, Suzanne Vian luôn có phong thái bình thân trong cuộc sống.

MỘNG BÌNH

nâng tổng số phòng tập lên ba phòng.

Suzanne Vian nói rằng yoga là một phần của cuộc đời chị tại Việt Nam. Chị đã tìm thấy được hạnh phúc qua việc giúp đỡ các học viên vượt qua một số bệnh tật, giải tỏa áp lực trong công việc hàng ngày. “Có những học viên lần đầu tiên đến lớp đã chia sẻ rằng họ quá mệt mỏi với lịch công tác dày đặc, hoặc làm việc quá sức nên bị các chứng bệnh về dạ dày, thận, cột sống và thường xuyên bị stress. Sau một thời gian tập yoga, họ đã thay đổi tất cả từ thể chất đến tinh thần. Niềm vui đó là động lực giúp chúng tôi không ngừng nâng cao chất lượng dịch vụ của mình”, chị tâm sự.

PHÒNG TẬP SAIGON YOGA

- 10F Nguyễn Thị Minh Khai, quận 1, TP HCM
- Điện thoại: (08) 910 5181
- E-mail: info@saigonyoga.com



Các học viên lớp Vinyasa Flow trong một buổi tập tại SaigonYoga.
LÊ TOÀN

SONG NGUYỄN

TỪ BÀ NỘI TRỢ...

Trẻ trung, phong thái tự nhiên, Suzanne Vian dễ gây thiện cảm với mọi người trong lần tiếp xúc đầu tiên. Từ California, chị cùng chồng chuyển đến TP HCM sinh sống vào đầu năm 2003. Đó là năm Suzanne Vian 33 tuổi. Chị tự nhận mình thuộc mẫu người phụ nữ năng động, có sức khỏe tốt nhờ vào thành