

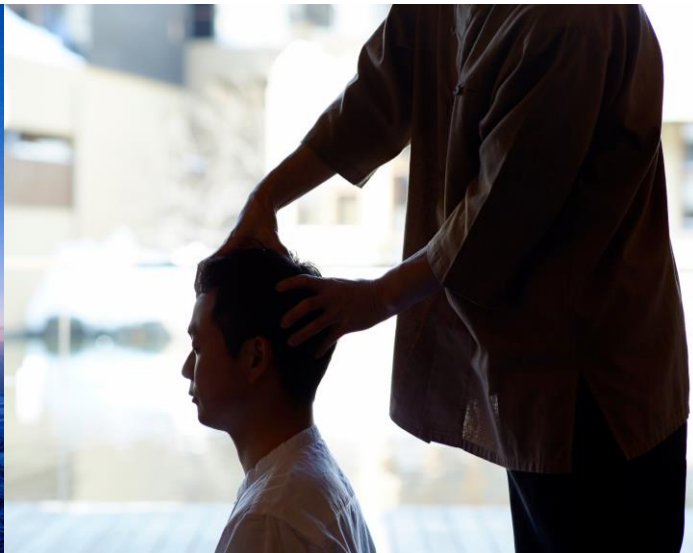
星のやスパ デスティネーションスパプログラム

脱デジタル滞在・冬

「IT断ち」で気分一新、心に休息を



スマートフォンやPCと一日中向き合い、IT中毒とも言える現代人。知らず知らず、心・脳・身体全体に疲労とストレスを蓄積しているといわれます。数日ITから離れ、豊かな自然の中での活動に没頭し、温泉や指圧師による施術を体感することで、疲労やストレスからの諸症状の緩和へと導きます。身体に休息をもたらし、心身ともにリフレッシュを目指す、2泊3日の滞在プログラムです。



夜の森をスノーシューで登り、山頂で迎える雄大な日の出

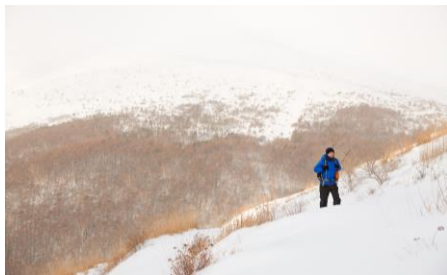
視界がほぼ遮断された夜の森では、歩くことだけに意識が向かい、集中力が高まります。辿りついた山頂には、次第に色づく夜空と山々の雄大な景色が広がり、彼方に昇る太陽は美しい眺め。冬の大自然が見せる表情に、清々しい達成感を得られます。

温泉水中指圧と闇の湯の浮遊浴

温泉の中で浮力を利用しながら自律神経にメリハリを付ける指圧を行います。メディテーションバスの闇の湯では浮力に身を任せて、深い呼吸で気持ちを落ち着かせます。温泉への入浴で、身体をあたため、疲労やストレスによる諸症状を回復へと導きます。

視機能に関わる経絡へ働きかける施術

スマートフォンやPCの常用から起こる目の疲れや崩れがちな姿勢。頭部をはじめ、全身に行う指圧により目の緊張を和らげます。



星のや 軽井沢

現代を休む日、谷の集落に滞在する。世界中の知識人、文化人に愛されてきたリゾート地であり、すべての星のやの始まりである軽井沢は、首都圏から程近く、慌ただしい毎日を休むにふさわしい場所です。澄んだ空気に包まれた「山あいの理想郷」と表現すべく、離れになった客室は水辺を囲み、部屋のテラスから四季折々の景色を臨めます。全ては「極上の休息」をお届けする為の、おもてなしの空間です。

このリリースに関するお問合せ 星野リゾート グループ広報

TEL : 03-5159-6323 FAX : 03-6368-6853

E-mail : pr-info@hoshinoresort.com





温泉水中指圧と闇の湯の浮遊浴

全身を脱力させて、温泉の浮力に身を任せます。水中指圧と温泉の入浴により、自律神経の不安定を調えます。



身体と心をリラックスさせる

お休み前に、プライベートな空間で行う、深い呼吸とゆっくりとした動きのストレッチ。気持ちを落ち着かせ、眠りに誘います。



大人のバズルや溜め込んだ本を読破する時間

まとまった時間の取りにくい現代、ゆったりとしたソファで溜め込んだ本や連載物の読破はいかがでしょう。お部屋に用意された木製バズルに集中し、日常の雑念を取り払います。



蕎麦打ち体験に没頭する

捏ねる、延ばす、切る。単純作業の繰り返しは、余計なことを考えずに目の前のことに没頭できます。自分で打った蕎麦は、料理人が茹で上げてお召し上がりいただけます。※オプション（料金別途）

2泊3日 脱デジタル滞在 スケジュール例

<1日目>

15:45 星のやスパの受付でコンサルテーション
16:00 スパ専用棟で指圧の施術
19:00 ご夕食（別料金）

<2日目 A M>

4:00 起床
4:45 出発
5:15 スノーシュートレッキング開始
6:30 小浅間山山頂で絶景の日の出
8:30 星のや 軽井沢到着
8:45 ご朝食（別料金）

<2日目 P M>

13:00 温泉アクティビティと闇の湯の浮遊浴
15:00 読書や散策などお好きな時間を
18:00 ご夕食（別料金）
21:00 ゆるゆる深呼吸

<3日目>

7:00 起床
7:30 ご朝食（別料金）
8:30 のびのび深呼吸
9:00 蕎麦打ち体験（オプション追加料金）
12:00 チェックアウト

星のや 軽井沢「脱デジタル滞在」 滞在時オプションプログラム料金（宿泊代別） 料金：60,000円（税・サ別）

含まれるもの：スノーシューハイク、温泉アクティビティ、スパ（指圧）1回 期間：1/13～2/28

※オプション：蕎麦打ち体験 追加料金：10,000円（税・サ別）

星のや 軽井沢

現代を休む日、谷の集落に滞在する。世界中の知識人、文化人に愛されてきたリゾート地であり、すべての星のやの始まりである軽井沢は、首都圏から程近く、慌ただしい毎日を休むにふさわしい場所です。澄んだ空気に包まれた「山あいの理想郷」と表現すべく、離れになった客室は水辺を囲み、部屋のテラスから四季折々の景色を臨めます。全ては「極上の休息」をお届けする為の、おもてなしの空間です。

このリリースに関するお問合せ 星野リゾート グループ広報

TEL：03-5159-6323 FAX：03-6368-6853

E-mail：pr-info@hoshinoresort.com

