

心身ともに「涼」を取り込むスパプログラム

水辺の好日 ～清涼～



夏の日差しを浴びて輝く大堰川を目前に、静かな時間が流れる奥嵐山。東洋医学と京都の禅の教えに基づき、身体、呼吸、精神、感性の四要素のバランスを調べ、心身ともに「涼」を得る1泊2日のスパプログラムです。夏の三ヶ月は「蕃秀（ばんしゅう）」といわれ、体の陽気を気持ちよく発散させることが大切な季節です。夜は月明かりのもと、朝は木漏れ日を浴びながら、夜と朝の二回のストレッチで余分な熱を発散させていきます。おひとりおひとりの身体に合わせた施術や草根木皮のお茶など、オーダーメイドをご用意しております。夏の京都で伝統文化に触れながら、心と体を内側から快適に調べ、本来の美しさを取り戻すひとときをお過ごしください。

滞在スケジュール例

-1日目-

- 15:00 チェックイン
- 16:00 問診で体調・体質を診断
- 16:30 問診結果に従って鍼灸、マッサージ1h
- 17:30 草根木皮の茶を飲みながら身体を休める
- 18:00 特別精進夕食
- 21:00 月明かりの深呼吸
- 21:30 診立てによる草根木皮の湯で入浴

-2日目-

- 5:00 起床
- 5:30 有名寺院で朝のお勤め
- 8:30 青もみじの下で水辺の深呼吸
- 9:15 夏野菜たっぷりの特製朝鍋
- 10:00 夏の匂い香づくり
- 12:00 チェックアウト



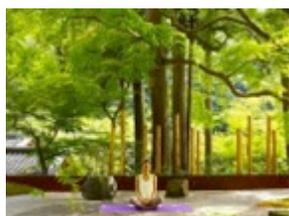
問診によって体調・体質を判断



鍼灸と按摩マッサージ



体にやさしい特別精進夕食



朝の体操「水辺の深呼吸」



心身を調える朝のお勤め



雅な文化に誘う匂い香づくり

自然と京文化で涼を感じるスパプログラム

自然の流れの中で身体を調える

夏の香りを感じる静かな奥嵐山では、心も体も徐々にリセットされていきます。

滞在中は自然を感じながら**時間帯に合わせた体操**をご用意。夜は水の音が聞こえる空中茶室にて、月明かりのもとゆったりと**気を流すストレッチ**を。朝は澄み切った空気を身体の中に取り込む**呼吸法を意識したストレッチ**を行います。自然のうつろいに身を委ねながら、本来もつご自身の身体の調子を調べていただきます。

また鍼灸と按摩の施術は、お部屋からの緑の景色を眺めながら行い、疲れから解放された癒しの世界に誘います。



特別オーダーメイドのスパプログラム

東洋医学専門の鍼灸師が事前に**問診**をし、体調や体質を判断して**それぞれの症状に合わせたマッサージ、鍼灸**を行います。

また**診立てに基づいた草根木皮の湯や茶**など、おひとりおひとりに合わせた完全オーダーメイドのプログラムです。

プログラムの最後には、生活習慣改善プログラムや草根木皮の茶をお土産としてお渡しし、ご自宅に帰られてからもじっくりと調整を続け、本来持っている美しさを引き出すことができるようご提案します。



京都の涼に触れる 京文化体験

京都だからこそ体験できる伝統文化に触れる時間は、知的好奇心を刺激し、自らの五感を取り戻します。

まだ**涼しい早朝の時間帯**に寺院で坐禅や読経に参加する「**朝のお勤め**」は呼吸を意識し爽やかな空気を吸うことで、身体全体を調えます。

平安から続く雅な香りの文化に触れることができる「**匂香作り**」は、**夏ならではの清涼感のある香りをベース**に、ご自身でお好みの香原料を組み合わせていただきます。自分だけの香りとしてお作りいただいた匂い香はお土産にお持ち帰りいただけます。



「水辺の好日」/1泊2日の滞在型プログラム

■日程：日曜・祝日を除き開催 ■料金：140,200円
～(2名1室1名様料金、税・サ込) ■手仕舞い：2週間前まで ■含まれるもの：問診、マッサージ、鍼灸、特別精進夕食、特製朝鍋朝食、朝のお勤め、夏の香りのお香作り、月明かりの深呼吸・水辺の深呼吸、草根木皮の茶(お土産29包含む)、入浴剤など

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

mail：pr-info@hoshinoresort.com

