



星のやスパ デスティネーションスパプログラム

# 樹の眠り美人滞在

森の香りが導く眠りでキレイを目指す

良い眠りで、キレイを目指す。季節の変わり目は急な気温の変化などから自律神経が乱れがちになり、眠りが浅い、疲れがとれないなど身体の不調を抱えやすい時期と言います。近年の研究でヒノキやスギ科の植物に含まれる香り成分「セドロール」には眠りを良くする働きがあると知られてきました。紅葉が美しい軽井沢の森で“樹”を全身に感じていただく滞在はいかがでしょう。スパトリートメントや温泉入浴、森林散策などにより自律神経の不安定さを調べてよい眠りを得、心と身体の両面から美しくなる滞在を目指します。



## 「樹木スパ」であたためオイルトリートメント

ヒノキやスギ科の植物に含まれる香り成分「セドロール」。就寝時に嗅ぐことでリラックスでき、眠りを良くする働きがあるといえます。ヒノキやシダーをベースに針葉樹林をイメージして創った星のやオリジナルオイルを用いた就寝前のトリートメントを用意しました。身体の芯からときほぐし、眠りへ誘います。

## 軽井沢の森を歩く 早朝紅葉ウォーキング

軽井沢の名瀑「千ヶ滝」を目指し、紅葉の森を歩きます。緩やかなアップダウンのある道歩くことは全身を使った有酸素運動。リズムカルな歩きはセロトニンの分泌を促すとも言われます。歩いた後は水辺で深呼吸。ゆるやかな動きのストレッチと組み合わせて、爽やかな一日の始まりをお過ごしいただけます。



星のや軽井沢「樹の眠り美人滞在」 ■料金：46,000円（税・サービス料10%別）※宿泊代は含まれておりません

■含まれるもの：オイルトリートメント、ウォーキングプログラム、特別朝食、聞香体験、Onsenボディワーク、ワークショップ、ストレッチ2回、ミストサウナ体験 ■開催期間：9月1日～11月15日



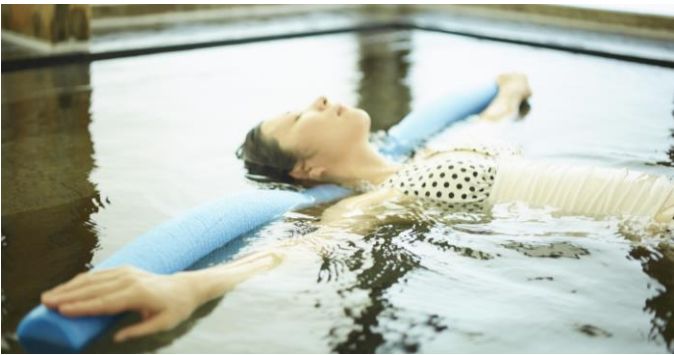
**快眠は朝食から 「良眠朝食」**

朝食は快眠の鍵。夜、眠りをコントロールするホルモン「メラトニン」は「セロトニン」から作られますが、その原料は朝食で摂取した栄養素がもとになる必須アミノ酸「トリプトファン」といいます。だし巻玉子や紅鱒、豆乳湯豆腐などビタミンB6、鉄分などを含む食材を多く使った特別献立をご用意いたしました。



**樹のワークショップ 鉢植え／紅葉小箱**

赤や黄色に色づきはじめた星のや集落を散策し、自宅へ“樹”のお持ち帰りを。部屋に緑を置くだけで空気が洗浄され、安眠が期待できるといわれます。芽生えたばかりの樹の「子供」を植樹したり、色づいた葉や実を集めて紅葉小箱を作成したり。軽井沢の空気をご自宅でもお楽しみいただけます。



**樹の香りのミストサウナとOnsenボディワーク**

ヒノキ香の蒸留水を霧状にして漂わせたミストサウナと温泉に浮かび全身を脱力するOnsenボディワークを用意。40℃前後のぬるめの湯に浸かり、心地よい疲労感を。風呂上りにも樹の香りがほのかにたどります。



**軽井沢・樹木聞香**

日本に古くから伝わる文化「聞香」を、軽井沢ならではの「自然の香りを聞く」スタイルにアレンジ。数種の樹の茶をご用意します。乾燥した樹の香り、茶の香りを聞き比べ、味わう大人の遊びです。

**2泊3日 樹の眠り美人滞在 スケジュール例**

<1日目>

- 15:00 チェックイン
- 20:30 ご入浴 メディテーションバス
- 21:15 樹木スパご体験
- 23:00 ご就寝

<2日目>

- 08:00 早朝紅葉ウォーキング&深呼吸へご出発
- 09:30 良眠朝食

- 14:00 樹の香りのミストサウナとOnsenボディワークご体験
- 15:00 軽井沢・樹木聞香
- 20:00 月光ストレッチご体験
- 23:00 ご就寝

<3日目>

- 08:00 目覚めの巡りストレッチ
- 10:00 樹のワークショップ
- 12:00 チェックアウト



**星のや軽井沢**

現代を休む日、谷の集落に滞在する。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。

所在地：〒389-0194 長野県軽井沢町星野  
 代表電話番号：0570-073-066（星のや総合予約）  
 料金：1室1泊あたり69,000円～  
 （税・サービス料10%込・食事別）※通常ご予約は2泊より

**本リリースに関する報道関係からのお問合せ先**  
 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