

大地の力で心身をリセットするデスティネーションスパプログラム  
現在の自分を見つめ、10年後のキレイな自分を目指す旅

## 森林養生・冬

開催期間：2016年12月15日～2017年3月15日



長野県・軽井沢の滞在型温泉旅館「星のや軽井沢」では2016年12月15日～2017年3月15日に体験できる「森林養生・冬」と題した滞在オプションスパプログラムを販売開始します。冬の軽井沢は晴天率が高く、氷点下まで下がる気温が樹氷や霜柱などの美しい自然美を作りだします。自然リズムに合わせて暮らすことは、心身のバランスを調え、生活の質を保つことに繋がると近年の研究で明らかになってきたといえます。旅の中で自然と「美しく心地よい生活」や「キレイな自分」を手に入れるための“習慣”を身につけ、森と温泉が育む湯治文化を持つこの地ならではの「現代湯治」の旅を体験することができます。



美しく年齢を重ねるために、筋肉・食事・温泉・美容の4つを軸として捉え、プログラムを考えました。

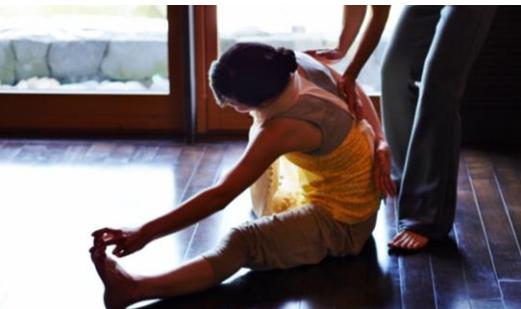
### (1) 筋肉をととのえ、刺激を与える



#### 「美齡指圧」腰・肩・顔へアプローチ

星のや軽井沢専属指圧鍼灸師による個々の状態に合わせた施術により疲労や加齢、ストレスなどに伴う体幹の歪みや姿勢のアンバランスさを調整し、動作を滑らかにします。

また最も疲労や生活の乱れなどの影響を受けやすい《腰・肩・顔》に注目。柔軟性が乏しくなった部位をほぐし、美しいシルエットへと導きます。自宅ケアが出来るよう健康法のレクチャーも実施します。



NEW

#### 日常動作をスムーズに「美齡ストレッチ」

ストレッチに指圧の手技を合わせたプログラム。関節等に押圧をかけながらゆっくりとしたストレッチを行います。関節の可動域が広がり、姿勢バランスを調整することで日常動作がスムーズになり、疲労が蓄積することを防ぎます。

### 森林乗馬で有酸素運動 体幹を意識する

馬場でのレッスン後、森の中の外乗へ。最後には鞍をはずした裸馬の背中に寝転び、簡単なストレッチを行っていただきます。鞍のない馬に乗ることはバランスを取ることが難しく、楽しみながら体幹を意識していただくことができます。



NEW

### 湯治環境を生かした「温泉ボディワーク」を実施

3日間を通じて、温泉の中で浮力や水圧を利用しながら、しなやかで美しい姿勢を目指します。1日目は深い呼吸で気持ちを落ち着かせ、全身を弛緩。2日目は平衡感覚を養い、3日目には全体のバランスを整えます。



### 森の中での有酸素運動 集落ウォーキング

近年の研究で、森林浴にはリラックスやストレス解消の働きがあることが知られてきました。歩き方チェックとレクチャーを行ったのち、星のや軽井沢の集落内を歩きます。

## (2) 食の喜びを感じるスパキューイジーヌ

### 旅の食事に我慢は不要 「山の懐石」・「山の朝食」・「ユカワタン」の特製美食

滞在中の食事は緩めの低糖質を意識した特別献立をご用意します。星のや軽井沢メインダイニング「日本料理 嘉助」の「山の懐石」や「山の朝食」、プレストンコート ユカワタンのディナーで美しく、美味しい、充実した食の喜びを感じていただけます。

### 咀嚼や糖質、酸化や糖化の仕組みをレクチャー

自宅でも継続していただけるよう、咀嚼や糖質、酸化や糖化の仕組みについてまとめた読本をご用意します。無理のない範囲で少しずつ継続・実践していただくことを目指します。

#### ■森林養生 特製スパキューイジーヌ 一例

＜朝食・ランチ＞

山の朝食／部屋食（洋食）／軽食（蕎麦）

＜夕食＞

日本料理「嘉助」山の懐石／

プレストンコート ユカワタン フレンチディナー



### ダイニングのご紹介

#### ■日本料理 嘉助（右）

星のや軽井沢のメイン・ダイニング。「笑味寛閑（えみかんかん）」をコンセプトに、季節を感じさせる食材をふんだんに使った、笑顔あふれる休息のための料理「山の懐石」、「山の朝食」を提供します。

#### ■プレストンコート ユカワタン（左）

星のや軽井沢に隣接する、星野リゾート 軽井沢プレストンコートのメイン・ダイニング。軽井沢の森に佇む一軒家のレストランで、日本人の感性に寄り添う五感で楽しむニッポン・フレンチを提供します。



### (3) “美肌の湯”として知られた温泉で心身を調える



#### お悩み別入浴法を用いた温泉入浴で、身体の不調を和らげる

星のや軽井沢の温浴施設・メディテーションバスは、瞑想し、五感を研ぎ澄ませながら心を調べていただく温泉です。「瞑想入浴法」に従って腹式呼吸を行い、心を落ち着かせます。入浴の際は、入浴のタイミングや長さ、温泉内での緩やかなストレッチや動きなどを定めた、星のやスパディレクター監修の「お悩み別入浴法」をご案内します。温泉入浴により筋肉や関節の慢性的な疲労を和らげ、自律神経のバランスを調べ、心身の回復を図ります。

### (4) 美容術に基づいたオイルトリートメントと深呼吸



#### 身体の外側を調える 仕上げのオイルトリートメントで内も外も美しく

高保湿成分やアミノ酸をたっぷり含む美容液とコラーゲンマスクで潤いを与え、お顔の肌色を一段明るく仕上げます。最後にはヒノキやモミなど森の香りのオイルで全身をケアする森林養生限定のトリートメントです。

#### 太陽を浴びて身体目覚める 森の深呼吸

朝すっきりと目覚め、夜は健やかに眠ることも重要な要素。朝日を浴びることで体内時計が調整され、眠りへの準備を行うとも言います。清々しい空気の中、身体中の酸素を入れ替える気持ちで、緩やかな深呼吸ストレッチを実践します。

星のや軽井沢「森林養生・冬」 料金：130,000円（税・サービス料10%別）※宿泊料は含まれておりません

期間：2016年12月15日～2017年3月15日

含まれるもの：スパトリートメント4回（指圧・オイル）、森林乗馬1回、集落ウォーキング2回、美齡ストレッチ2回、温泉ボディワーク3回、夕食2回（懐石・フレンチ）、朝食（和食）、ランチ（軽食）、ブランチ（洋食）、スムージー各1回



## 2泊3日 森林養生・冬 スケジュール例

### <1日目>

- 13:00 チェックイン  
 コンサルテーション・測定・  
 集落ウォーキング
- 14:00 美齢ストレッチ・Onsenボディワーク①
- 15:30 星のやスバにて美齢指圧①
- 19:30 ご夕食（山の懐石）
- 22:30 メディテーションバス入浴
- 23:30 ご就寝

### <2日目>

- 07:00 起床
- 07:30 ご朝食（山の朝食）
- 08:30 森林乗馬へ出発
- 12:00 ランチ（軽食）

- 14:00 美齢ストレッチ・Onsenボディワーク②
- 15:30 美齢指圧②
- 19:00 ご夕食（プレストンコート ユカワタン）
- 23:00 ご就寝

### <3日目>

- 08:00 起床 目覚めのホットスモーザー
- 08:30 集落ウォーキング
- 09:00 Onsenボディワーク③
- 10:00 ブランチ（洋食）
- 12:30 オイルトリートメント・美齢指圧③  
 測定・アフターコンサルテーション
- 15:30 終了、チェックアウト  
 （ご希望により、入浴後ご出発）

## 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

アクセス：JR軽井沢駅より無料送迎バスで約15分、碓氷軽井沢ICより車で約25分

代表電話番号：0570-073-066（星のや総合予約） URL：http://hoshinoya.com

部屋数：77室 チェックイン：15:00～/チェックアウト～12:00

料金：72,000円～（1室1泊あたり・食事別・税・サービス料込）※通常ご予約は2泊より

仕入れ状況により、料理内容や食材の産地が一部変更になる場合がございます。

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