

冷えた体を芯から温める滞在型スパ

「水辺の好日・春」が3月1日スタート

2017年3月1日～5月31日



星のや京都(京都市・嵐山)は、滞在型スパ「水辺の好日」シリーズにて2017年3月から5月の期間、『お灸づくり』をプログラムに追加し「水辺の好日・春」と題し、ご提供します。冬の間には新陳代謝が悪くなった身体をお灸、施術と草根木皮の湯で芯から温め血流を良くし、体の巡りに働きかけます。「水辺の好日」は、東洋医学に基づく独自の方法を軸に、お客様一人ひとりに合わせて行う1泊2日のトータルスパプログラムです。



東洋医学をベースに、「調身、調息、調心、調感」の4つのバランスを調える滞在型スパ「水辺の好日」は、星のや京都で提供してきたフルオーダーメイドのプログラムです。今回新たに特別プログラムとして、「お灸づくり」を追加しました。冬の間には冷えた体に春の訪れと共に体を温めながら身心のバランスを調えることを目的としています。

お灸づくり体験後、
自分でお灸を据える

よもぎは、春の訪れを告げる野草と知られ、漢方の生薬でもあり、古くからお灸の材料として使われてきました。春の香りを感じながら、簡単にお家でも作れるお灸づくりを体験いただけます。また、体調管理の一役として、自宅でも安全にお灸を実践できる方法や鍼灸師から体質に合わせたお灸の据え方もお伝えいたします。

「水辺の好日・春」1泊2日の滞在型プログラム

■日程:日曜日以外開催 ■予約:2週間前まで ■料金:98,200円(1名様料金、税・サ込/宿泊代別)

■含まれるもの:

問診、マッサージまたは鍼灸、特別精進夕食、特別朝鍋朝食、朝のお勤め、お灸づくりと据え方レクチャー、水辺の深呼吸(希望者のみ)、お土産として草根木皮のお茶30包、草根木皮の湯など

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・体質を診立て
 16:30 問診結果に従って鍼灸、マッサージ1時間
 お灸づくり、据え方レクチャー
 18:30 特別精進夕食
 20:00 診立てによる草根木皮の湯で入浴
 21:30 就寝

-2日目-

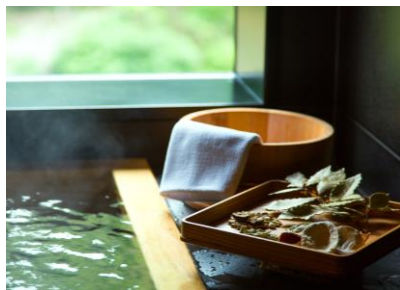
5:00 起床
 5:30 有名寺院で朝のお勤め
 8:30 水辺の深呼吸(希望者のみ)
 9:15 野菜たっぷりの星のや朝鍋朝食
 10:30 草根木皮の茶
 12:00 チェックアウト

体質に合わせた施術



鍼灸師が事前に問診を行ったのち、体調や体質に合わせた施術を行います。温めたり刺激することで気の巡りも良くなり、本来の調子へと導きます。

診立てによる草根木皮の湯で入浴



当日の問診・触診・施術後にお客様の身体に合う草根木皮の湯を鍼灸師が選びます。夜はゆっくりとご入浴いただき、身体を温めます。

体にやさしい特別精進夕食



夕食では、消化にも優しく、旬の食材の美味しさを余すことなく味わえる精進料理を提供します。

心身を調える朝のお勤め



早朝、観光では立ち入ることのできない寺院にスタッフが案内をします。凛とした空気の中、境内では、お勤めと座禅が行われます。古刹の静寂は、深い瞑想を促し、心身を整えるきっかけを作り出します。

爽やかな空気の中での体操



朝日の差し込む奥の庭では、爽やかな空気の中、呼吸法を重視したゆっくりとした動きの体操を行います。四肢を伸ばし血流を促し、深い呼吸を行うことで、心身を整えます。

野菜たっぷりの朝鍋でご朝食



冷えに疲れた心身の調子を整えるため、朝食には鍋を用意しています。旬の春野菜を出汁にくぐらせ味わうことで、この時期不足がちな栄養を補い、身体を芯から温めます。

星のや京都は今後も、季節毎の自然の恵みを取り入れた「水辺の好日」を通して、心身の調子を調べ、忙しい日常で溜まった疲れを癒す滞在をご提案してまいります。

星のや京都

古よりの王朝貴族の清遊地、京都・嵐山。百人一首で知られる小倉山と嵐山の峡谷に佇む水辺の私邸。五味を自在に表現した日本料理、四季の美しい景観と静けさの非日常の世界を楽しんでいただける京都のリゾートです。

所在地: 〒616-0007 京都府京都市西京区嵐山元録山町11-2
 代表電話番号: 0570-073-066(星のや総合予約) 客室数: 25部屋
 料金: 81,000円〜(1室あたり/税・サービス10%込・食事別)

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

