

星のや京都 (京都府 嵐山)
 あなたの“暖まる”をプロデュースする滞在型スパプログラム
 「水辺の好日～暖心養生～」開催
 開催期間：2017年12月1日～2018年2月28日

京都府・嵐山にある全室リバービューの旅館「星のや京都」は、2017年12月1日～2018年2月28日の期間、滞在型スパプログラム「水辺の好日～暖心養生～」を開催します。「水辺の好日」は、東洋医学に基づく独自の方法を軸に、お客様一人ひとりの体質に合わせて行う1泊2日のパーソナルスパプログラムです。冬は冷えによる体調不良を起こしやすいといわれています。このような問題の改善を促すために、冬の期間中は、一部プログラムを「お灸の据え方レクチャー」、「身体のなかから暖まる水辺の深呼吸」、「自分だけの七味唐辛子づくり」に変更しています。プログラムを通して、本来人間が持つ身体を暖める力を引き出し、持続的に暖まりやすいように身体を整えることができます。また、身体を見直す機会や日常生活でも改善を続けられるきっかけを提供します。

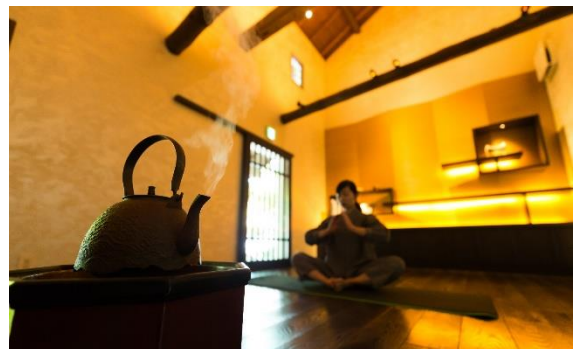


【NEW】鍼灸師が提案する、体質に合ったお灸の方法で暖まる

問診によって、体質に合わせた施術方法など、身体の暖め方を施術師と一緒に確認していきます。ひとえに冷え性といっても、体質によっては根本の問題が異なる場合があります。冷えを解消しようとして、入浴したり、身体を暖める性質のある食材を取り入れたりしても、体質によっては、発汗によって、かえって身体が冷えてしまう恐れもあります。まずは、体質にあった施術によって身体を整えることが大切です。本プログラムでは、チェックイン後、問診の結果にそって、マッサージで身体をほぐし、体質に合った方法でお灸を据えます。暖めたり刺激することで気の巡り、血の巡りを整え、暖まりやすい状態へ身体を整えていきます。また、自分に合ったお灸のすえ方のレクチャーを受けることで、日常生活でも体質の改善を続けるきっかけを提供します。さらに、自宅でも継続できるよう、家庭用のお灸を約10回分お土産に用意しています。

【NEW】身体のなかから暖まる水辺の深呼吸

2日目の朝には、施設内の「Salon & Bar 蔵」で、「水辺の深呼吸」のプライベートレッスンを受けます。水辺の深呼吸とは、呼吸法やヨガの動きを取り入れた星のや京都独自の体操です。本プログラムでは、身体が自ら熱を作り出しやすい状態になるよう、深い呼吸をしながら、体幹を働かせる動きを取り入れた体操を行います。また、Salon & Bar 蔵は、漆喰に覆われて冬でも暖かく、高い天井と太い梁が特徴的な空間です。冬の澄んだ空気のもと、火鉢で暖を取りながら、自分のペースで身体を動かすことで、徐々に暖まっていく身体の変化に気づくことができます。



自分だけの七味唐辛子づくり

本プログラムの朝食には、冷えた身体の調子を整えられるよう、冬野菜の鍋を用意しています。鍋をよりいっそう美味しく健康的に食べるために、薬味を7種類組み合わせるオリジナル七味唐辛子を客室にて作ります。「薬味」はもともと薬を意味していたといわれています。赤唐辛子、青唐辛子、山椒、陳皮(ちんぴ)、胡麻、芥子(けし)の実、麻の実を、自身で調合し、好きな辛さや香りと色味に調節します。また、調合した七味はお土産として持ち帰ることができます。



診立てによる草根木皮の湯

体質に合わせて、漢方薬師が調合した草根木皮の湯で身体を整え、暖まります。



心身を整える朝のお勤め

早朝の禅寺にて座禅や読経を行い、息を整え、心を整えます。

今後の展開

星のや京都は今後も、お客様一人ひとりに合わせた滞在型プログラムを通して、心身の調子を整え、忙しい日常で溜まった疲れを癒す滞在を提案していきます。

スケジュール例

【1日目】

- 15:00 チェックイン
- 15:30 ご入浴(体質に合わせた草根木皮の湯)
- 16:30 問診で体調・体質を診断
マッサージ・鍼灸の施術・お灸の据え方レクチャー
- 18:30 体質に合わせた草根木皮のお茶
- 19:30 お部屋にて「季節の夕食膳」

【2日目】

- 05:00 起床
- 05:30 有名寺院で朝のお勤め
- 08:30 水辺の深呼吸
- 09:00 ご入浴
- 09:30 オリジナル七味唐辛子づくり
- 10:00 野菜たっぷりの朝鍋朝食
- 12:00 チェックアウト

■日程：2017年12月1日～2018年2月28日

■参加条件：星のや京都宿泊者

■予約：2週間前まで

■定員：1日1組限定(1組1～2名)

■予約方法：ホームページ (<http://hoshinoyakyo.jp>) より予約

■場所：星のや京都、禅寺(車で片道約30分)

■料金：98,200円(1名様料金、税・サービス料10%込) *宿泊代別

■含まれるもの：草根木皮の湯、問診、マッサージ・鍼灸の施術、お灸の据え方レクチャー、草根木皮のお茶、季節の夕食膳、朝のお勤め、水辺の深呼吸、七味唐辛子づくり、朝鍋朝食、お土産としてお灸約10回分



星のや京都

平安貴族が別邸を構えた京都・嵐山。渡月橋から船に乗り、大堰川を遡ると現れる水辺の私邸。京都に息づく日本の伝統技法を感じる客室、五味を自在に表現する日本料理、四季の美しい景観と静けさの非日常の世界を楽しめるリゾートです。

所在地：〒616-0007 京都府京都市西京区嵐山元録山町11-2

アクセス：阪急嵐山駅より徒歩約10分、京都南ICより車で約30分

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

客室：25室 チェックイン15:00～/チェックアウト～12:00

料金：81,000円～(1室1泊あたり、食事別、税・サービス料10%込)

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