

春日和煦中的身心療癒之旅

< 第一天 >

- | | |
|----------|------------------|
| 3:00 PM | 辦理入住、深呼吸入浴法講座 |
| 4:00 PM | 透過水療「身體護理」放鬆身體緊張 |
| 6:30 PM | 晚餐「山之懷石料理」 |
| 9:00 PM | 在冥想浴池中進行深呼吸入浴 |
| 10:00 PM | 客房內享用睡前療癒飲品 |

< 第二天 >

- | | |
|----------|----------------|
| 7:00 AM | 春曉伸展及醒腦飲品 |
| 8:00 AM | 早餐「山之早餐」 |
| 10:00 AM | 透過信州白樺工藝體驗激發感性 |
| 3:00 PM | 水療「四手療程」放鬆心靈緊張 |
| 6:30 PM | 晚餐（*另收費） |
| 9:00 PM | 在冥想浴池中深呼吸入浴 |
| 10:00 PM | 客房內享用睡前療癒飲品 |

< 第三天 >

- | | |
|----------|-------------------|
| 7:00 AM | 春曉伸展及醒腦飲品 |
| 8:00 AM | 早餐（*另收費） |
| 9:00 AM | 於「星野溫泉 蜻蜓之湯」享受溫泉浴 |
| 12:00 PM | 辦理退房 |