



# 가루이자와 여름 웰니스 스테이

## < 1 일째 >

- 2:00 PM 상담, 심호흡 목욕법 강의
- 3:00 PM 계곡 마을 산책
- 4:00 PM 꽃 만다라 배열
- 5:30 PM 저녁식사 (산의 회석)

## < 2 일째 >

- 7:00 AM 아침 쿨 스트레칭
- 9:30 AM 아침식사 (산의 아침 식사)
- 1:00 PM 마을 시음 산책
- 3:00 PM 꽃 만다라 배열
- 5:30 PM 저녁식사 (산의 회석)

## < 3 일째 >

- 7:00 AM 아침 쿨 스트레칭
- 9:30 AM 아침식사 (산의 아침 식사)
- 12:00 AM 상담