



森林養生

〈第一天〉

1:30 PM	抵達・諮詢
2:30 PM	深呼吸入浴法講座 習慣使用北歐式手杖「森林浴健行」
4:00 PM	針灸・身體護理
7:00 PM	晚餐・日本料理 嘉助「山之懷石」
9:00AM	溫泉深呼吸入浴

〈第二天〉

7:00 AM	客房內用日式早餐
8:30 AM	淺間山伸展運動
9:30 AM	巡遊野鳥之森路線「森林浴健行」
11:30AM	午餐
1:00 PM	巡遊輕井澤兩大名瀑「森林浴健行」
3:30 PM	星野溫泉 蜻蜓之湯入浴
4:30 AM	針灸・身體護理
7:30 PM	特別晚餐「山之旬菜鍋御膳」
9:00 PM	溫泉深呼吸入浴法



<第三天>

7:00 AM 特別早餐「山之旬菜粥朝食」

8:30 AM 舒緩深呼吸

11:00AM 午餐

12:00PM 目標離山山頂「森林浴健行」

4:00 PM 星野溫泉 蜻蜓之湯入浴

5:30 PM 晚餐・日本料理 嘉助「山之懷石」

8:30 PM 針灸・身體護理・諮詢

11:00AM 冥想溫泉深呼吸入浴

<第四天>

7:00 AM 早餐・日本料理 嘉助「山之朝食」

8:00 AM 悠閒度過直到退房

12:00 PM 退房