

春日和煦中的身心疗愈之旅

< 第一天 >

3:00 PM	办理入住、深呼吸入浴法讲座
4:00 PM	通过水疗「身体护理」缓解身体紧张
6:30 PM	晚餐「山之怀石料理」
9:00 PM	在冥想浴池中进行深呼吸入浴
10:00 PM	客房内享用睡前疗愈饮品

< 第二天 >

7:00 AM	春晓拉伸及醒脑饮品
8:00 AM	早餐「山之早餐」
10:00 AM	通过信州白桦工艺体验激发感性
3:00 PM	水疗「四手疗程」缓解心理紧张
6:30 PM	晚餐（*另收费）
9:00 PM	在冥想浴池中深呼吸入浴
10:00 PM	客房内享用睡前疗愈饮品

< 第三天 >

7:00 AM	春晓拉伸及醒脑饮品
8:00 AM	早餐（*另收费）
9:00 AM	于「星野温泉 蜻蜓之汤」享受温泉浴
12:00 PM	办理退房