

水邊的好日子（只供參考）

< 第1天 >

- 3:00 PM 入住
- 4:00 PM 問診・施術（鍼灸 1 小時）
- 5:30 PM 飲用草根木皮茶、放鬆身體
- 6:00 PM 製作香囊
- 7:15 PM 享用晚餐「松花堂便當」
- 8:00 PM 草根木皮浸浴

< 第2天 >

- 5:30 AM 晨間坐禪
- 8:30 AM 水邊深呼吸
- 9:30 AM 在房間享用蔬菜火鍋
- 12:00 PM 退房