

# 심호흡양생

## < 1일째 >

- 03:00 PM 체크인
- 04:00 PM 프로그램 설명, 상담
- 04:30 PM 바디 리메이크
- 07:00 PM 저녁 식사 (인룸 다이닝 두유찌개)
- 08:30 PM 스파트리트먼트(90분)

## < 2일째 >

- 07:00 AM 파워 워크 (옵션)
- 08:00 AM 심호흡 스트레칭
- 09:20 AM 가벼운 아침 식사
- 10:00 AM 향기 블렌드 체험
- 12:00 PM 스페셜 런치
- 02:15 PM 온천 입욕법 설명
- 02:30 PM 프라이빗 온천
- 03:00 PM 스파트리트먼트(90분)
- 06:00 PM 저녁 식사

## < 3일째 >

- 06:45 AM 아침 검술 연습 (옵션)
- 09:00 AM 아침 식사
- 11:00 AM 애프터 상담
- 12:00 PM 체크아웃