

심호흡 양생

<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