

水边的好日子（只供参考）

< 第1天 >

- 3:00 PM 入住
- 4:00 PM 问诊・施术（针灸 1 小时）
- 5:30 PM 饮用草根木皮茶、放松身体
- 6:00 PM 制作香囊
- 7:15 PM 享用晚餐「松花堂便当」
- 8:00 PM 草根木皮浸浴

< 第2天 >

- 5:30 AM 晨间坐禅
- 8:30 AM 水边深呼吸
- 9:30 AM 在房间享用蔬菜火锅
- 12:00 PM 退房