



軽井沢 夏の健幸滞在

<1日目>

- 2:00 PM コンサルテーション、深呼吸入浴法レクチャー
- 3:00 PM 庭師と共に庭を巡り、自然と向き合う「谷の集落散策」
- 4:00 PM 心赴くまま並べる「花まんだら並べ」
- 5:30 PM 夕食 日本料理 嘉助にて「山の懐石」

<2日目>

- 7:00 AM 朝涼ストレッチ
- 9:30 AM 朝食 日本料理 嘉助にて「目覚めの一椀」 「山の朝食」
- 1:00 PM 庭師と共に庭を巡り、自然を感じる「集落味わい散策」
- 3:00 PM 心の変化を感じる「花まんだら並べ」
- 5:30 PM 夕食 日本料理 嘉助にて「山の懐石」

<3日目>

- 7:00 AM 朝涼ストレッチ
- 9:30 AM 朝食 日本料理 嘉助にて「目覚めの一椀」 「山の朝食」
- 12:00 AM コンサルテーション