

星のや京都 (京都府 嵐山) 東洋医学に基づく滞在型スパに、身体に優しい和菓子づくりが追加 心身を調えるスパプログラム「水辺の好日・春」開催 開催期間：2018年3月1日～5月31日

京都府・嵐山にある全室リバービューの旅館「星のや京都」は、2018年3月1日～5月31日の期間、滞在型スパプログラム「水辺の好日・春」を開催します。「水辺の好日」は、東洋医学をベースとした1泊2日のパーソナルスパプログラムです。本期間は、食べても罪悪感の少ない、身体に優しい和菓子づくりを京都の和菓子職人より学ぶ体験が、プログラムに加わります。また、各々の体質や体調に合わせた鍼灸の施術や草根木皮(そうこんもくひ)のお茶、禅寺での朝のお勤め、呼吸法を重視した体操など、滞在を通して心身を調える機会を提供します。



NEW

甘いものはココロの栄養！ 心と身体に優しいギルトフリーな和菓子づくり

本プログラムでは、「食べても罪悪感のないお菓子=ギルトフリー」な和菓子づくりを体験できます。創業200年を超える老舗和菓子屋「亀屋良長」の職人と一緒に、国産わらび粉とココナッツシュガーを使用した、わらび餅を作ります。体験中には、職人との会話を通して、時代によって変化してきたお菓子の役割や、身体に優しいお菓子選びの基準を知ることができます。

体験後は、完成したわらび餅を、施設内の「空中茶室」にて、奥嵐山の景色を眺めながら食べることができます。

注：亀屋良長

1803年創業の老舗京菓子司です。「お菓子は本来心の栄養であり、甘いものを我慢してストレスになったり、食べて罪悪感を感じたりすることなく、無理のない自然な食事を取ることが大切」と考え、別ブランド「吉村和菓子店」を立ち上げ、ココナッツシュガーなどを使用した身体に優しい和菓子を提供しています。参考：亀屋良長株式会社



東洋医学に基づく滞在型パーソナルスパプログラム

「水辺の好日」は、東洋医学をベースに「調身、調息、調心、調感」を行う1泊2日のパーソナルスパプログラムです。

春は、寒暖の差から自律神経が乱れやすく、ストレスを感じやすいといわれています。各々の体質に合わせて、身体を暖めたり刺激したりすることで気の巡りを調べ、本来の調子へと導きます。

チェックイン後、東洋医学専門の鍼灸師の問診を受け、その結果をもとに鍼灸の施術を受けます。施術後には、体調に配慮した草根木皮のお茶を飲み、身体を調べていきます。また、日常生活でも体質の改善を続けられるよう、効果的な体調管理の方法について、鍼灸師がアドバイスをします。



禅寺でのお勤めや、水辺の深呼吸で心身を調える

朝は、禅寺に行き、座禅や読経などのお勤めを行います。また、お勤めの後には、木漏れ日が差し込む星のや京都の「奥の庭」で、呼吸法を重視した体操を行います。都市の喧騒から離れ、静かな自然の中に身を置くことで、滞在全体を通してじっくりと心と身体を調べていくことができます。

スケジュール例

【1日目】

15:00 チェックイン
16:00 問診で体調・体質を診断
鍼灸の施術
18:00 体質に合わせた草根木皮のお茶
19:00 客室にて「季節の夕食膳」
21:30 入浴（体質に合わせた草根木皮の湯）

【2日目】

05:30 禅寺で朝のお勤め
08:30 水辺の深呼吸
09:30 野菜たっぷりの朝鍋朝食
11:00 和菓子づくり体験・喫食
12:00 チェックアウト

草根木皮の湯で入浴



水辺の深呼吸



- 日程：2018年3月1日～5月31日
- 場所：星のや京都、禅寺（車で片道約30分）
- 料金：1名98,200円（税・サービス料10%込）*宿泊代別
- 含まれるもの：問診、鍼灸の施術、草根木皮のお茶、季節の夕食膳、草根木皮の湯、朝のお勤め、水辺の深呼吸、朝鍋朝食、和菓子づくり体験、お土産として草根木皮のお茶30包
- 参加条件：星のや京都宿泊者
- 定員：1日1組限定（1組1～2名）
- 予約：ホームページ（<http://hoshinoyakyo.jp>）より、2週間前までに要予約

星のや京都

平安貴族が別邸を構えた京都・嵐山。渡月橋から船に乗り、大堰川を遡ると現れる水辺の私邸。京都に息づく日本の伝統技法を感じる客室、五味を自在に表現する日本料理、四季の美しい景観と静けさの非日常の世界を楽しめるリゾートです。

所在地：〒616-0007 京都府京都市西京区嵐山元録山町11-2

アクセス：阪急嵐山駅より徒歩約10分、京都南ICより車で約30分

電話番号：0570-073-066(星のや総合予約) URL: <http://hoshinoya.com/>

客室：25室 チェックイン15:00～/チェックアウト～12:00

料金：81,000円～（1室1泊あたり、食事別、税・サービス料10%込）

本リリースに関する報道関係からのお問合せ先 星野リゾート グループ広報

TEL：03-5159-6323

FAX：03-6368-6853

E-mail：pr-info@hoshinoresort.com

