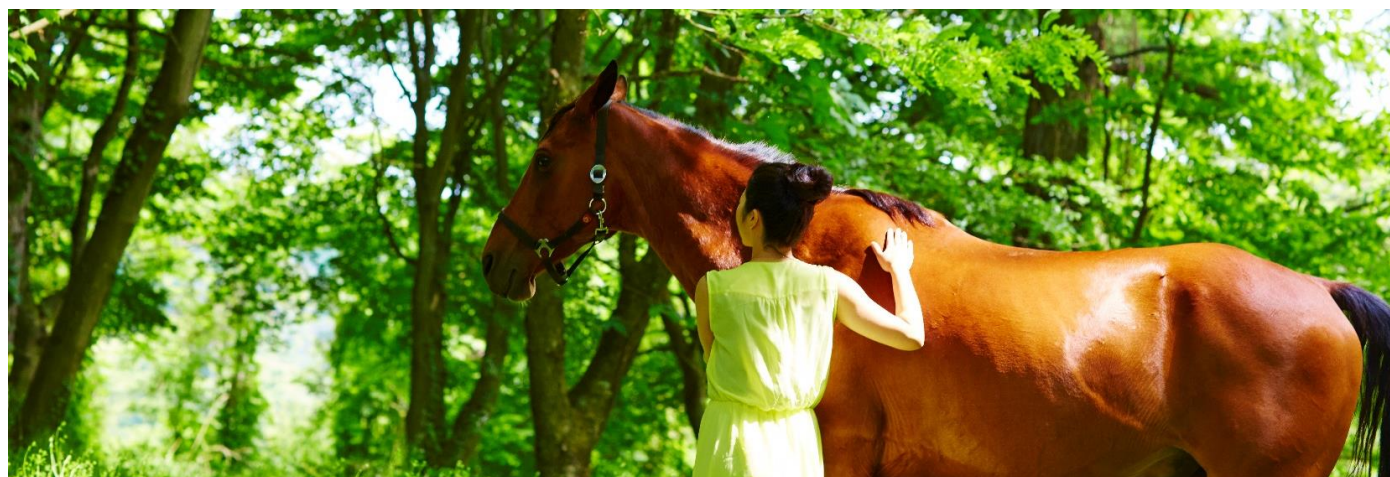


星のや軽井沢（長野県・軽井沢）
 デジタルから離れ、軽井沢の自然に触れる旅
 本来の自分と向き合う2泊3日のプログラム
「脱デジタル滞在・2018」今年も開催
 開催期間：2018年3月1日～7月20日

長野県・軽井沢の滞在型リゾート「星のや軽井沢」では、2018年3月1日～7月20日の期間で、軽井沢の自然に触れることで、デジタルから離れ、本来の自分と向き合うことを目的とした2泊3日のプログラム「脱デジタル滞在・2018」を開催します。パソコンやスマートフォンが欠かせない存在となった現代社会では、便利な反面、現代人は気づかぬうちにストレスを蓄積させているようです。緑に包まれた軽井沢の自然環境の中でデジタルから離れ、馬と触れあい、スパトリートメントに集中し、デジタルのストレスから解放される時間を提供します。



星のや軽井沢で体験する「脱デジタル滞在・2018」

チェックイン後、デジタル機器をスタッフに預けて、デジタル機器と日常生活の忙しさを一時的に遮断する2泊3日が始まります。雄大な自然の中での馬と触れ合う体験や、指圧鍼灸師による視覚の緊張を和らげる指圧施術、温泉入浴により、デジタル環境による疲労やストレスから生じる諸症状を緩和に導きます。

※「脱デジタル滞在」とは、スマートフォンやパソコンといったデジタル機器から一時的に離れ、軽井沢の自然に触れる体験を通して、本来の自分と向き合うことを目的にした2泊3日の滞在プログラムです。

馬のケア&森の乗馬体験

車で30分ほどの乗馬倶楽部で、馬のケアと森の中での乗馬を体験します。通常の乗馬体験では、馬と親密に触れ合う時間はあまり取れません。ブラッシングや餌やりなど、馬とのコミュニケーションを行った後、森の乗馬へ出かけます。デジタルのことを忘れて馬に集中し、馬との一体感を感じることで、心身ともリフレッシュできます。



目の疲れを和らげる指圧施術

デジタル機器の常用は目と脳の疲れを慢性化し、全身を緊張させるといわれます。星のやスバの鍼灸指圧師が、目の疲れを和らげ、姿勢バランスへ働きかける約80分の施術を行います。肩から腰を中心に指圧で筋肉を緩め、目の上に温かい布や石などをのせることで血行を良くする温罨法（おんあんぼう）と、頭皮に施す鍼で集中的にケアを行います。





目や足の疲れを和らげるトリートメント

客室にて約40分のトリートメントを行います。酷使しがちな目や肩の周りの筋肉をほぐし、疲労を和らげます。足裏から膝下にかけては、カミツレエキスや植物オイル配合のクリームでケアします。疲れやこわばりを緩和し、肌に潤いを与えます。

アナログカメラを手に、朝の散策

デジタルではなく、あえて「アナログカメラ」を手に、軽井沢の四季の風景を探してスタッフと一緒に約1時間、敷地内を散策します。何度でも撮り直しや加工ができるデジタルと異なり、一瞬をそのまま切り取るアナログの楽しさが感じられます。

自然を身近に感じるリゾートでありたい

上記の他、宿泊者専用の温泉「メディテーションバス」内にて、浮遊浴や水中ストレッチを体験するアクティビティ「Onsenボディワーク」も含まれています。星のや軽井沢では、これからもデジタル漬けの生活から離れ、四季や自然を身近に感じられる企画を提案します。

脱デジタル滞在・2018 スケジュール一例

<1日目>		08:00	馬のケア&乗馬体験
15:00	チェックイン デジタル機器を預ける	14:00	Onsenボディワーク
17:30	指圧施術	15:30	客室トリートメント
<2日目>		<3日目>	
07:30	乗馬倶楽部へ出発	07:00	朝の散策
		12:00	デジタル機器返却 チェックアウト

「脱デジタル滞在・2018」 ■期間：2018年3月1日～7月20日（除外日あり） ■料金：49,000円／1名
 （税・サービス料10%別） ＊宿泊代別 ■定員：1日1組（2名まで） ■対象：星のや軽井沢宿泊者限定 ■
 含まれるもの：指圧（80分／1回）、馬のケア&森の乗馬（1回）、客室トリートメント（1回）、朝の散策（1回）、
 Onsenボディワーク（1回） ■予約：7日前24:00まで ＊別途宿泊予約必要 ■予約方法：電話 0570-073-066
 （星のや総合予約）もしくは公式HP（<https://hoshinoya.com/karuizawa/>）にて要予約
 ■備考：馬のケア：約30分、乗馬は馬場での練習：約20分、森での外乗：約30分 を予定しております。



星のや軽井沢

現代を休む日、谷の集落に滞在する。澄んだ空気に包まれた「山あいの理想郷」と表現すべく、離れたになった客室は水辺を囲み、部屋のテラスから四季折々の景色をのぞめます。

所在地：〒389-0194 長野県軽井沢町星野 代表電話番号：0570-073-066（星のや総合予約）
 URL：<https://hoshinoya.com/> アクセス：JR軽井沢駅より送迎バスで約15分、碓氷軽井沢ICより車で約25分
 部屋数：77室 チェックイン：15:00～／チェックアウト～12:00
 料金：63,000円～（1室1泊あたり・食事別・税・サービス料込）＊通常予約は2泊より

本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

TEL：03-5159-6323 FAX：03-6368-6853

星野リゾート グループ広報

E-mail：pr-info@hoshinoresort.com