

星のやスパデスティネーションスパプログラム

# 忘我の逗留・2015夏

日常を忘れる「無の境地」を体感する



今回の忘我の逗留は夏朝トレラン。軽井沢の涼しい夏の朝、標高1665mの小浅間山山頂から朝日を浴びつつ、山麓を駆け下りる。無心に身体を動かした後はスパトリートメントで緊張を一気に弛緩、新しい自分に甦る。忘我と弛緩のメリハリは忙しい日常から解放し、深い休息をもたらしてくれます。



## 朝日が差し込む絶景の中走る 小浅間山トレラン

登りは薄明の中。山頂で朝焼けに紅く染まる空、金色に輝く朝日が照らす光景を眺めます。その後は一気に山を駆け下り、森の中や川沿いを走り抜けるコースをご案内。アップダウンが少なく、自然そのものを感じられるコースは初めての方でも十分お楽しみ頂けます。日常の仕事や疲れなど吹き飛ばす爽快感、ゴールでの達成感を感じていただけます。

## 筋肉痛を翌日まで残さない 筋肉を緩め、ほぐす指圧

全身の筋肉疲労と緊張は、深いリラックスを誘うメディテーションバスへのご入浴とスパトリートメントで弛緩させます。トレラン後には、指圧をご用意。運動後すぐに疲労した筋肉を緩め、ひどい筋肉痛を翌日まで引きずらないようにほぐします。

## 和のハーブボール“葉玉”での温めトリートメント

運動翌日にはオイルトリートメントでリラックス。ヨモギやスギナ、ハトムギ、クワの葉など、植物を使った葉玉で身体を温め、肌の調子を調えます。出発前の身体のリフレッシュ、翌日以降へのエネルギーチャージを図ります。



## 星のや 軽井沢

現代を休む日、谷の集落に滞在する。世界中の知識人、文化人に愛されてきたリゾート地であり、すべての星のやの始まりである軽井沢は、首都圏から程近く、慌ただしい毎日を休むにふさわしい場所です。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臨めます。全ては「極上の休息」をお届けする為の、おもてなしの空間です。

このリリースに関するお問合せ 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



### スケジュール・ルート例 ※経験・体力に合わせ、ルートや距離の調整が可能です

#### ＜ご滞在1日目＞

17:00 スケジュール確認、コンサルテーション

#### ＜ご滞在2日目＞

03:00 起床、軽朝食をご用意します

03:40 星のや 軽井沢出発 車で約15分の「小浅間山」登山口まで向かいます。

04:00 **トレラン**開始 日の出前、薄明の中を登ります。

04:30 山頂に到着 朝焼けに染まる浅間山、眼下に広がる山並みを眺めながら、コーヒーブレイク

05:00 下山開始 下りは全長約14kmのコースです

＜ルート＞ 小浅間山～峰の茶屋～白糸の滝～竜返しの滝（休憩）～星のや軽井沢

08:30 星のや 軽井沢帰館 星野温泉 トンボの湯ご入浴・休憩

お疲れ様でした！温泉につかり汗を流し、疲労を和らげます。

10:00 散策、お食事などでお寛ぎいただきます

14:00 Onsenボディワーク

メディテーションバスにて身体をほぐし緩めるアクティビティを体験

15:00 **指圧**トリートメント（60分）

#### ＜ご滞在3日目＞

08:00 のびのび深呼吸

10:00 葉玉での温め**オイルトリートメント**（80分）

12:00 ご出発

星のや 軽井沢「忘我の逗留・2015夏」夏朝トレラン 滞在時オプションプログラム（宿泊代別） 期間：6～8月

料金：56,000円（税サ別、別途タクシー代（約4,000円前後）要）

含まれるもの：スパトリートメント（指圧1回、オイルトリートメント1回）、温泉アクティビティ1回、2日目軽朝食、アテンド料、深呼吸アクティビティ1回



### 星のや 軽井沢

現代を休む日、谷の集落に滞在する。世界中の知識人、文化人に愛されてきたリゾート地であり、すべての星のやの始まりである軽井沢は、首都圏から程近く、慌ただしい毎日を休むにふさわしい場所です。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臨めます。全ては「極上の休息」をお届けする為の、おもてなしの空間です。

このリリースに関するお問合せ 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