

星のや京都 (京都府・嵐山)
滞在型パーソナルスパプログラム

「水辺の好日^{だんしんようじょう}～暖心養生～」開催
東洋医学をもとに、一人ひとりに合った温活をプロデュース
期間：2019年12月1日～2020年2月29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、2019年12月1日～2020年2月29日の期間、滞在型パーソナルスパプログラム「水辺の好日～暖心養生～」を開催します。東洋医学をもとに、自身に合った温め方を知り、心身と感性を養うことで、冬でも健やかに過ごすためのプログラムです。お灸や草根本皮の湯などで身体を調えるだけでなく、和ろうそくの明かりの中で行う聞香や朝のお勤めといった体験を通して心も調えます。



水辺の好日～暖心養生～とは

「水辺の好日」は、東洋医学をもとに参加者一人ひとりに合わせて「調身、調息、調心、調感」を目指し、自身の身体に向き合うための1泊2日のパーソナルスパプログラムです。東洋医学では冬は身体が冷え、エネルギーが低下する季節と考えられています。そのため、この時期は冷えから身を守り身体を温め、養うことが大切です。本プログラムでは自身に合った温め方を知り、心身と感性を養うことで、冬でも健やかに過ごすことを目指します。

温まる6つのポイント

ポイント1

自身の体質を知り、温まり方を知る

はじめに、鍼灸師が問診をして、一人ひとりの体質による冷えの原因を探ります。冷えを解消しようとして、入浴したり身体を温める性質のある食材を取り入れたりしても、体質によっては発汗によりかえって身体が冷えてしまう恐れもあります。そのため、自身の傾向を把握することから始めます。

ポイント2

体質に合ったお灸の方法で身体を温める

問診の後は全身をほぐし、問診結果にそって生姜灸を据えます。温めたり刺激したりすることにより気の巡り、血の巡りを調えることができます。参加者一人ひとりに合ったお灸の据え方のレクチャーも行い、日常生活に身体を養う時間を取り入れるきっかけを提供します。



【NEW】ポイント3

和ろうそくの明かり中、聞香体験で心をしずめる

夜の静かな時間に、施設内の和室で電灯を消し、和ろうそくの暖かな明かりの中で聞香体験を行います。聞香とは華道や茶道と並ぶ日本の伝統文化である香道的一种です。かすかな香りに心を傾けて香りを聞きます。使用する和ろうそくは、創業約100年の歴史を持つ「大與（だいよ）」のものです。和ろうそくの炎の揺らぎを眺め、静かな時間を過ごすことで心をしずめるとともに、伝統文化に触れ感性を養います。



ポイント4

草根木皮の湯とお茶でリラックス

参加者の体質に合わせて用意した草根木皮の湯とお茶で身体を調べ、温まります。入浴法やお茶を飲むタイミングはそれぞれの人に合わせてアドバイスします。就寝前に気持ちを落ち着かせ、リラックスして眠りにつくことができます。



ポイント5

禅寺での朝のお勤めで呼吸と心を調べ、身体を温める

2日目には、禅寺にて「朝のお勤め」を体験します。姿勢を正して座禅を組み、和尚様とともにお経を読みます。早朝の澄み切った空気を吸いながら大きな声で発声すると、次第に身体が温まっていきます。その後、和尚様が点てたお抹茶を飲みながら法話を聞きます。禅の教えには、本プログラムの考え方の元にもなった「調身・調息・調心」という教えがあります。朝のお勤めは、姿勢と呼吸を調べ身体を温めるだけでなく、心を調えることにも繋がります。



ポイント6

野菜たっぷりの朝鍋で温まり、活力を得る

朝のお勤めから戻ってきた後は、客室で星のや京都特製の朝鍋を食べ、身体の中から温まります。水菜や九条ネギといった冬の京都で親しまれている野菜をたっぷりと使った鍋です。他にも焼き魚や餡掛け豆腐などがあり、栄養バランスの良い朝食で一日の活力を得ることができます。

スケジュール例

<1日目>

15:00 チェックイン

16:00 問診

16:30 問診結果に従ったお灸

18:30 客室にて夕食（夕食膳）

19:30 草根木皮の茶

20:00 和ろうそくの中で聞香体験

21:00 入浴（草根木皮の湯）

<2日目>

5:00 起床

5:30 禅寺で朝のお勤め

8:30 水辺の深呼吸

9:00 客室にて朝食（朝鍋）

12:00 チェックアウト

「水辺の好日～暖心養生～」概要

期間：2019年12月1日～2020年2月29日（除外日あり）

料金：1名 89,200円（税・サービス料別）*宿泊料別

予約：公式サイトより、14日前までに要予約

場所：星のや京都、禅寺（車で片道約30分）

含まれるもの：問診・お灸、聞香体験、夕食（夕食膳）、草根木皮の茶、草根木皮の湯、朝のお勤め、水辺の深呼吸、朝食（朝鍋）、お土産として草根木皮の茶30包

対象：宿泊者限定

定員：1日1組（1組1～2名）

星のや京都

平安貴族が別邸を構えた京都府・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：<https://hoshinoya.com/>

客室数：25室 チェックイン15:00～/チェックアウト～12:00

料金：1泊106,000円～（1室あたり、税・サービス料別、食事別）



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