

星のや軽井沢 (長野県・軽井沢)

月あかりに照らされた夜の森で感覚を研ぎ澄ます

「脱デジタル滞在・冬」開催

デジタル機器から離れ、自然との一体感を得る2泊3日のプログラム

開催期間：2018年12月1日～2019年2月28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12月1日～2019年2月28日の期間限定で、「脱デジタル滞在・冬」を開催します。月あかりに照らされた夜の森で感覚を研ぎ澄ます、2泊3日のプログラムです。デジタル機器から離れ、スノーシュー・トレッキングツアーや、アナログカメラを手に行う朝の散策などが体験できます。また、鍼灸指圧師がお客様に合わせて行う指圧や鍼施術、温泉を使用したアクティビティも用意しています。自然との一体感を得る体験を通じ、日常生活の慌ただしさやストレスを一時的に遮断することで、心身ともにリフレッシュできます。



*場所は積雪状況により異なります。

脱デジタル滞在とは

「脱デジタル滞在」とは、パソコンやスマートフォンといったデジタル機器から一時的に離れ、自分と向き合うこと、本来の自分を取り戻すことを目的にしたプログラムです。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、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。

軽井沢・冬の脱デジタル滞在

本プログラムでは、チェックイン時に全てのデジタル機器を預けます。軽井沢の自然との一体感を得る体験として、スノーシュー・トレッキングツアーや、アナログカメラを手に行う朝の散策などを行います。さらに、指圧施術や温泉入浴などで身体の疲れを和らげることによって、心身ともにリフレッシュできます。

脱デジタル滞在 5つのPOINT

【NEW】1 月あかりに照らされた夜の森で感覚を研ぎ澄ます、スノーシュー・トレッキングツアー

軽井沢で自然観察ツアーを開催する「ピッキオ」のスタッフと共に、軽井沢周辺の森を、約2時間、スノーシューで歩きます（*1）。1日1組限定のプライベートツアーのため、他のゲストに気がねせず、自分のペースで進むことができます。

木々から葉が落ち、空が広く見えるようになる冬の軽井沢は、夏よりも日照率が高く（*2）、空気が澄んでいて、星を見るのに絶好の季節です。ツアーでは、落ち葉の上に雪が積もった夜の森をスノーシューで歩きます。

闇の中を歩く場合と、日常生活でデジタル機器を使用する場合は、目の使い方が異なります。ツアーに参加し、デジタル機器のことを忘れ、歩くことに集中すると、次第に闇に目が慣れ、月の明るさや無数の星に気づきはじめます。また、感覚が研ぎ澄まされ、視覚に加え、聴覚や触覚も敏感に働きます。自然を肌で感じ、心身ともにリフレッシュできるツアーです。

*1 場所は積雪状況により異なります。

*2 気象庁・過去の気象データ（2007～2017）より算出。夏季（6～8月）の平均日照率：35.4%/冬季（12～2月）の平均日照率：57.2%（小数点2位以下切り上げ）。



【NEW】2 温泉に浸かり、心を鎮める瞑想体験「Onsenマインドワーク」

星のや軽井沢宿泊者専用の温泉「メディテーションバス」にて「Onsenマインドワーク」を体験します。星のや軽井沢オリジナルの「瞑想入浴法」をベースにした、温泉を使用したアクティビティです。メディテーションバスには「闇の部屋」・「光の部屋」と呼ぶ2つの浴槽があります。闇の部屋では暗闇の中に響く音や水の揺らぎを感じ、光の部屋では身体を湯に浮かべた「浮遊浴」の状態です。デジタル機器や様々な雑念から離れ、全身から余分な力が抜けます。身体の芯から温まり、心が鎮まり、深くリラックスした状態へと導かれます。

3 お客様に合わせて行う指圧施術

星のや軽井沢の鍼灸指圧師が、お客様の体調に合わせて行う指圧と鍼の施術です。デジタル機器の常用は目と脳の疲れを慢性化し、全身を緊張させます。温泉入浴で温まって血行が良かった身体は、指圧や鍼でほぐれやすくなっており、より深いリラックス感と爽快感を得ることができます。

4 アナログカメラを手に、朝の散策

デジタルではなく、あえてアナログのポラロイドカメラを手に、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カメラと異なり、一瞬をそのまま切り取るのがポラロイドカメラです。シャッターを切るときの緊張感や、色が浮かびあがってくるまでのワクワク感など、アナログならではの楽しみが感じられます。



スケジュール一例

		<2日目>	
		10:30	Onsenマインドワーク
		20:00	スノーシュー・トレッキングツアー
<1日目>		<3日目>	
15:00	チェックイン (デジタル機器を預ける)	08:00	朝の散策
16:30	温泉入浴	12:00	チェックアウト (デジタル機器を受け取る)
17:30	指圧施術		

「脱デジタル滞在・冬」概要 ■期間：2018年12月1日～2019年2月28日（除外日あり） ■料金：52,000円/1名（税・サービス料10%・交通費別 *宿泊代別） *2名1組参加の場合：41,500円/1名（税・サービス料10%・交通費別 *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：スノーシュー・トレッキングツアー（1回）、Onsenマインドワーク（1回）、指圧施術（1回）、朝の散策（1回） ■予約：7日前24:00まで *別途宿泊予約必要 ■予約方法：公式ホームページ (<https://hoshinoya.com/karuizawa/>) もしくは電話 0570-073-066（星のや総合予約）にて予約必要 ■備考：雨天、荒天時は一部記載内容と異なります。

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）*通常ご予約は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：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

