

メディテーション(瞑想)プログラム =ヨガで「思考」をリセット

メディテーションとは「瞑想」のこと。瞑想は医学的・科学的にも研究されている「思考をリセットするテクニック」です。
思考をリセットすると、集中力が上がり、ものごとの捉え方が前向きになり、
仕事の効率も上がるなどの効果が期待できます。

期間：2016/11/1(火)～2017/3/31(金)

1泊2食付 おとな1名様

※年末年始：12/31～1/3を除く。

※ご希望日の3日前までにご予約ください。

12,900円～

スケジュール

Schedule

チェックイン

1日目



15:00～

ホテルトリニティ書斎の
フロントでチェックイン。

メディテーション プログラムレッスン



15:30～

ダンスルームでメディテーション
レッスン(ヨガレッスン)。

リラックス



17:00～

運動の後は、天然湯の華
風呂 長柄カルナの湯で
疲れを癒してください。

夕食



19:30～

国の登録有形文化財である
和食処 翠州亭にて
会席御膳に舌鼓。
皆様と憩いの時を
お楽しみください。

お部屋でゆっくり



21:00～

眺めが良い
全室スイートルームの
ホテルの客室で
ゆっくりお寛ぎください。

朝食

2日目



7:00～

ホテルの朝食ビュッフェを楽しめます。
石窯を使った料理をご堪能ください。

チェックアウト



～10:30

天空を眼下に見下ろす高層階の
お部屋でチェックアウトまで
ゆっくりお寛ぎください。

体組成チェック



12:00～

自分の体組成分析を実施。
自分にあったエクササイズを
トレーナーが指導いたします。

ヨガレッスン



日にちによりますが、
ヨガレッスンが受けられます。
リソル生命の森オリジナル
『ヨガ』プログラム。

※画像はイメージです。

メディテーションとは「瞑想」のこと。瞑想は医学的・科学的にも研究されている「思考のリセットするテクニック」なのです！

ヨガのポーズと同じで、年齢や性別を問わず、どなたでも取り組んでいただけます。

リソル生命の森のヨガプログラムでは、オリジナルの音楽にあわせたポーズでカラダをほぐし、呼吸法によって感覚を内側に向けながら行う、初心者でも取り組みやすい構成にしています。浮かんできた"考え"を見つめ、手放していくことを繰り返し、頭の中を空っぽでクリアな状態にしています。

頭(思考)のリセットによって、ものごとの捉え方が前向きになり、毎日が幸せに感じられ、人間関係も好転したり、集中力が高まることによって仕事の効率も上がるなどの効果が期待できます。

プラン内容

- 宿泊／ホテルトリニティ書斎 ■ 夕食／和食処 翠州亭 会席御膳
■ 朝食／レストラン ブローニュ 和洋ビュッフェ ■ 天然湯の華風呂 長柄カルナの湯 ■ 施設利用

プランスケジュール

■ 1日目

- 15:00 ホテルトリニティ書斎のフロントで受付をします。
- 15:30 ダンスルームでメディテーションレッスン(ヨガレッスン)！
- 17:00 汗を流した後は、天然湯の華風呂で疲れを癒してください。
- 19:30 国の登録有形文化財に登録されている、和食処 翠州亭にて会席料理に舌鼓。皆様と憩いの時をお楽しみください。
- 21:00 眺めが良い全室スイートルームのホテルの客室でゆっくりお寛ぎください。

■ 2日目

- 7:00 ホテルのモーニングビュッフェを楽しめます。石窯を使った料理をご堪能ください。
- 10:30 天空を眼下に見下ろす高層階のお部屋でチェックアウトまでゆっくりお寛ぎください。
- 11:00 自分の体組成分析を実施。自分にあったエクササイズをトレーナーから指導いたします。

(オプション)日にちによりますが、ヨガレッスンが受けられます。
リソル生命の森 オリジナル『ヨガ』プログラム。

お食事

■ 【ご夕食】和食処 翠州亭

【時間】17:00～、19:30～の2部制となります。【場所】和食処 翠州亭

国の登録有形文化財にも登録されている純和風な建物と、枯山水の庭園を眺めながら、上質なひとときをお過ごしください。

外房の地魚や地元の野菜を使い、四季折々の会席料理をご用意します。

※ご希望のお時間をお知らせください。ご連絡がない場合、当日ご希望に添えない場合がございます。

※季節や仕入れ状況により、メニュー内容が変更になる場合がございます。

■ 【ご朝食】レストラン ブローニュ

【時間】7:00～9:30 【場所】ホテルトリニティ書斎1階 レストラン ブローニュ

スクランブルエッグ、シリアル、サラダ、フルーツなどの洋食メニューはもちろん、お粥や焼き魚などの和食メニューも豊富な和洋ビュッフェです。

※ご宿泊状況により朝食会場が変更になる場合がございます。

料金表

2016/11/1(火)～2017/3/31(金) ※年末年始:12/31～1/3を除く

おとな2名様ご利用時(定員利用の場合のお1人様料金)

● ホテルE/B/Cタイプ

	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30	3/20～3/31
日～金・休日	12,900円		14,900円	
土・休前日	12,900円		15,900円	

● ホテルDタイプ

	12/1～12/30	1/4～3/19	11/1～11/30	3/20～3/31
日～金・休日	13,900円		15,900円	
土・休前日	13,900円		16,900円	

※表示価格は税込料金です。※料金詳細につきましては、お問い合わせください。