

“虹夕诺雅”将全年提供“无电子产品住宿”

“虹夕诺雅”品牌旗下的 5 家日本国内设施（轻井泽、京都、竹富岛、富士、东京）将全年提供“无电子产品住宿”。“无电子产品住宿”是指客人暂时远离电脑、智能手机等电子设备，完全沉浸于自然中，感受当地文化的计划。人们通过这样与自己相处的时间，身心得到放松，从而重新获得丰富的感知力。



无电子产品住宿最初以限时体验的方式于 2014 年开始，目的是要缓解近年来电子设备及互联网普及给人们身心带来的疲劳与压力，今后日本国内的“虹夕诺雅”酒店将全年提供这种体验服务。据说，在一段时间内暂时远离电子设备，可以使人从日常的压力中得到解放，能够更加将注意力集中在现实世界的交流以及亲近自然上。*无电子产品住宿使客人进入压力释放状态，活动设置有体验自然与当地文化的“沉浸时间”、直面自我的“内省时间”两个部分。

*参考：一般社团法人 DIGITAL DETOX JAPAN

无电子产品住宿的 3 个特色

特色 1 置身于远离电子设备的空间与时间中

为了营造一个远离电子设备的环境，入住时酒店会代为保管您的电子设备。收纳客人电子设备的容器均为带有当地特色的盒子，例如带有轻井泽雕刻的文箱（虹夕诺雅 轻井泽）或京都匠人手工制作的漆盒（虹夕诺雅 京都）等。



虹夕诺雅 轻井泽



虹夕诺雅 京都



虹夕诺雅 竹富岛



虹夕诺雅 富士



虹夕诺雅 东

特色2 沉浸于自然及当地文化体验活动中

酒店提供当地自然、文化体验活动，帮助客人忘却日常的繁忙。通过向各个方面的专家及本地人士学习，您可以更深层次地理解当地自然与文化。比如在虹夕诺雅 东京，就可以向曾在江户神田开设道场的师父学习剑术。客人能够完全沉浸在练习中，抛开杂念，锻炼注意力集中能力和精神力量。



特色3 通过与自己相处的时间重获活力

酒店向客人提供与自己相处、内省的时间。您能够直面释放压力后的自我，调节心情，重新找回丰富的感知力。在虹夕诺雅 竹富岛，客人可以去往只有退潮时才会出现的小岛，在那里进行内省。眺望着面前一望无际的大海，梳理自己的内心，重新找回活力。



虹夕诺雅 东京

行程为 2 天 1 晚，期间可以专注练习源自江户时代的剑术，完全抛却杂念。虹夕诺雅 东京虽然位于商业中心大手町，却有着闹市中的宁静，是一家使用木材、和纸等自然素材装点的日式旅馆。走进旅馆，客人光脚踩在通往电梯途中铺设的榻榻米地板上，将会被灯芯草的香气治愈，心情也变得放松。

本活动中，您将向曾在江户神田开设道场的师父学习剑术。练习将从抹布擦地等剑术动作的基础学起，通过单人舞剑等入门练习掌握正确的剑术身型动作。通过这些，客人可以活动到平素在办公桌前僵硬的肩膀，将注意力放在使身体稳定的体干上，在练习结束时能获得与往日完全不同的疲惫又舒畅的感受。第二天早晨，您可以在宁静的房间中进行冥想，调整呼吸、姿势、心情。练习的最后，还有使用麦麸进行试斩的环节。这一环节让人体验到一锤定音的紧张感，最大限度发挥剑道练习中培养出的集中注意力的能力和精神力量。练习结束后，您可以独自享受酒店最高层的天然大手町温泉。把身体放在浮杆上，漂浮在露天温泉的泉池中，释放练习的紧张和平日的压力。结束这段住宿后，您可以继续关注自己身心的细微变化，期待今后也能够从容面对每一天的压力。



开始时间：2018 年 12 月 1 日

价格：每位 68000 日元（不含税，不含服务费）*另收住宿费

包含内容：剑术练习、出租袴（和服）、SPA 护理、温泉、晚餐、早餐

虹夕诺雅 京都

行程为 2 天 1 晚，客人将在这段宁静时光中体验京都文化，亲近自然。虹夕诺雅 京都位于距离京都府岚山的风景名胜“渡月桥”1 公里的寂静山间。岚山区域在平安时代很受贵族青睐，这里有着京都独特的美感，能使您忘却平常的繁忙琐事。

在京都文化体验方面，酒店为客人准备了以香气陶冶身心的闻香入门活动。客人在了解过香道的历史后，将亲自体验香道的做法，投入到制作香炉、感受香木气味等细致的操作。早上则可以在附近的禅寺体验清晨禅修。根据禅的教导，通过调整姿势与呼吸，心境也会得到调节。以端正的姿势坐禅，由丹田发力大声诵经会开启您舒畅愉快的一天。

另外，客人还可以亲近自然，在酒店内的奥之庭院，可以体验结合睡前呼吸法和冥想的拉伸运动。清风拂过溪谷，树木发出声响，在这样的环境中人的心灵也将变得通透。此外，活动还包括 1 小时的屋形船包船服务，客人可以乘船游览奥岚山风光。优美的自然环境将带给您更加从容放松的心境。



开始日期：2019 年 6 月 1 日

价格：每位 40000 日元（不含税，不含服务费）*另收住宿费

包含内容：闻香入门、夜间拉伸运动、晨间禅修、包船游览

虹夕诺雅 竹富岛

行程为 3 天 2 晚，客人可以在被称为八重山蓝的海域中乘坐琉球传统木造船“Sabani（渔船）”尽情垂钓。竹富岛保留有很多冲绳的原始风貌，岛上的住宿时光悠闲惬意，仿佛时间流淌都会变缓。被称为“Sabani”的木造船曾是琉球主要的打渔和交通工具，您可以乘坐这种船巡游八重山海域。还可以在离岸较远的垂钓点钓石斑鱼等冲绳特色海鱼。钓上来的鱼可以请当地的餐厅代为烹调，晚餐时就可以享用。竹富岛西边的 Kondoï 海滩附近有一个只在退潮时才显露出来的白砂小岛，您还可以去那里度过独处的内省时间。在远离人群的寂静空间中倾听涛声，直面自己的内心，这是只有夏天的小岛才能带给您的独家体验。



日期：2019 年 6 月 1 日~10 月 31 日

价格：每位 35000 日元（不含税，不含服务费）*另收住宿费

包含内容：Sabani 驾船体验及钓鱼、白砂岛时光、午餐

虹夕诺雅 富士

行程为 3 天 2 晚，包括在富士山麓小镇学习富士山信仰相关历史知识、巡游富士山登山路上的史迹等内容。富士山在宗教、文化背景方面都极具价值，也是著名的世界文化遗产。

信仰富士山的人们都希望自己能够断绝欲望和迷惘，身心洁净，他们主张六根清净，把亲自登山参拜看作非常重要的事情，并切身进行实践。现代社会，以休闲旅游为目的的富士登山成为主流，但实践六根清净这一教导仍可以让人们直面自我，获得新知。首先，客人将会学习富士山信仰的相关知识。从金鸟居出发，这里从江户时代起就是富士山信仰的入口，发挥着重要作用。步行约 20 分钟后，您将到达观看了富士山信众 400 多年的宿坊（御师之家）。到达目的地后，客人



可以一边用餐一边与主人交谈，加深对知识的理解。之后，将沿着过去富士登山者的足迹上山。在六根清净这一宗旨指导下专注于徒步行走，将会让您的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意识）都得到洗涤。

回到虹夕诺雅 富士后，酒店会为您提供以当地乡土料理为基础的原创菜肴，帮助您缓解身体的疲劳。清晨客人可以在自己点燃的篝火旁进行冥想。这一过程中，可以专注于篝火的声响和香味，将会感受到自己的心灵更加澄净，知觉更加敏锐。

时间：2019 年 4 月 1 日～11 月 30 日

价格：每位 35000 日元（不含税，不含服务费）*另收住宿费

包含内容：御师之家及神社学习旅行（含午餐）、徒步旅行、在虹夕诺雅 富士享用晚餐、点篝火及冥想

虹夕诺雅 轻井泽

行程为 3 天 2 晚，内容包括浅间山麓自然环境中的户外活动、指压推拿、在无循环天然的星野温泉进行冥想等。虹夕诺雅 轻井泽位于浅间山的倾斜地区，周围有国有野鸟之森。

可以在大自然的环绕中度过宁静安稳的时光。在位于浅间山麓林间的骑马俱乐部，您还可以照料马匹，进行骑马体验。通常人们是无法与马亲密接触的，所以活动特别设计了梳理马毛等照料马匹的时间。此外，在早晨空气清新的时间段，酒店设置了带着胶片相机在优美环境中散步的时间。酒店内还有冥想温泉，客人可以体验“温泉身心工坊”，一边享受浮游浴一边冥想，还能体验指压推拿、针灸治疗等。



开始日期：2019 年 6 月 1 日

价格：每位 49000 日元（不含税，不含服务费）*另收住宿费

包含内容：指压推拿、骑马体验、温泉身心工坊、晨间散步（出借胶片相机）