

美味恢身(びみかいしん)～Sleep Retreat Mikawa～

旅館で快眠改善。光の効果で体内リセット・リラックス旅

sleep tourismスリープツーリズムとは。

良質な睡眠を得るための旅行で、快眠できることを目的とするお部屋や環境を提供するサービスです。風の谷の庵でリラックスしていただくためのアイテムやお食事、自分にあった枕やアロマの効果など、快眠に最適なスケジュールをご紹介します。

快眠のポイントは適切な睡眠時間と体内時計の調整、体温のコントロール、自律神経の切り替え、そして快適な睡眠環境を整えることです。

快眠スケジュールの一例

15:00～18:00 チェックインから夕食前まで

チェックイン後、お部屋へご案内
寝具にはエアウィーブのマットレスと枕の種類をお好みでお選びいただけます。

16:30頃 軽めの入浴

頭を浴槽の緑に乗せながらのんびり浮くような気持ちで浸かって旅の疲れを癒やしましょう。



選べる枕



☆リラクゼーションタイム☆

お部屋でアロマオイルやピローミストを使用してリラックス。
選べるお香で心地よい空間作り。

気持ちをリラックスさせる
『華道体験』や『茶道体験』もごございます。
(事前予約制)



18:00～19:30 ご夕食

快眠効果のある食材を使用した料理を堪能。
地産地消の会席料理、揚げたて御座敷天麩羅で音や目でもお楽しみください。
就寝までに消化を終えていることが大切で早めのお時間がおすすめです。



料理イメージ



御座敷天麩羅

20:30 しっかり入浴

温泉に15分くらい浸かりましょう。
額が汗ばむくらい入浴で体温を上げるとその後、急激に下る
タイミングでも眠気が訪れます。
入浴後はバスローブで保温して汗をかきながら20～30分
かけて老廃物を排出すると疲れとれます。



21:30 線香花火

三河は日本の花火発祥の地。徳川家康がみかわにのみ火薬
を製造しその後、花火の製造技術へと変化していきました。
線香花火に集中しているとマインドフルになり心の平安をもた
らします。



22:00 音楽・アロマ・就寝

就寝1時間前はお休みモードに。
交感神経を刺激するものは避け、リラックスしながら眠りへ入る準備。
音楽やアロマ、快眠アイテムのアイマスクで外光を遮断。
快眠を助ける枕や寝具で最適な睡眠環境を整えます。



選べるガーゼパジャマ・作務衣



三河木綿のガーゼケット



ピローミストや音楽

翌朝 6:00～ 目覚めと朝の時間

熱めのお湯に3～5分浸かりましょう。朝は体温が低いので入浴すると体温が上がり活動モードに。
敷地内を散歩。明るい光を浴びると体内時計がリセットされます。太陽光を浴びながらのウォーキングは最
高の快眠習慣です。
体内時計を整えるもう一つの鍵が朝食。胃腸が動くとき全身の体内時計が動き始めます。
健康的でバランスの取れた朝食で一日のエネルギー補給しましょう。



散策：各所にアート作品を展示



選べる朝食：和食イメージ



選べる朝食：洋食イメージ