

# ハーブ de ヒーリング デラックス

実施日時: R3年11月19日(金)

☆寒くなってくる季節になりました。秋冬や季節の変わり目は血流が悪くなり、気づけば身体がガチガチになりやすいです。そうすると…血流が悪くなる、首が痛くて頭痛がする、眠りにくいなど不調が出やすくなります。

☆心身共に緊張をほぐして、自身を労ると共に身体が緩む体験をしませんか？

## 【内容を簡単にご紹介♪】

・ハンドオイルを使用しセルフマッサージで血流を良くします。

・その後、アロマのアイマスクで香りと目を温めながら横になります。



⇒その間に順番にスタッフが約5分間テコルテと首・頭のマッサージを行います。

(頭や目がスッキリしますよ♪)

・最後にお好みのハーブティーを飲んで、自身がどれくらいリラックスできたかを100点満点で振り返ります。



参加受付

締め切り日:

氏名	利用形態	氏名	利用形態
	1日 午後のみ		1日 午後のみ
	1日 午後のみ		1日 午後のみ
	1日 午後のみ		1日 午後のみ
	1日 午後のみ		1日 午後のみ
	1日 午後のみ		1日 午後のみ