

# ハーブ de ヒーリング デラックス

実施日時: 令和4年6月11日(土) 13:20頃～ (人数によっては時間が前後します)

☆嫌な梅雨の季節が近づいて来ました。気圧の変動も激しい時期になります。

季節の変わり目は身体はまだ、次の季節を迎える準備が整っておらず、体調を崩しやすい時期でもあります。そんな時は…

自律神経が乱れやすくなり、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。

(血の巡りが良くなって、頭や目がスッキリしますよ♪)

⇒人数によっては、足のマッサージを入れて血流をよくします♪



※タオルの上から行いますので直接、肌を触る事はありません。

※感染対策のため、その都度スタッフは消毒して実施します。

※男性はテコルテはなしで、他の部分の時間を増やします。男性も是非ご参加下さい。

・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。(自分の心身の緩みと向き合しましょう☆)



～心身の疲れをといませんか？～

参加受付(定員8名)締め切り日: 当日も定員に満たなければ参加可能です。

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