

# ハーブ de ヒーリング デラックス

実施日時: 令和4年7月15日(金) 13:20頃～ (人数によっては時間が前後します)

- ☆本格的な夏が近づいてきましたね。日々、じめじめと暑さとの闘いになってきました。まだまだ体が暑さになれておらず、夏バテしてしまう時期でもあります。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