

ハーブ de ヒーリング デラックス

実施日時: 令和4年 8 月 12 日(金) 13:20 頃~ (人数によっては時間が前後します)

- ☆今年の夏も猛暑になりそうですね。日差しが強く、熱中症や夏バテには気を付けたいものですね。
- ☆緊張感や不安感が強い時、イライラしている時なども身体に知らず知らずに力が入り、頭から凝り固まります。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手の血流を良くします。
- ・その後、癒しの BGM がかった空間でアロマのホットアイマスクで香りを楽しみながら、疲れた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 10 分間、テコルテと首・頭(5分程)と足のマッサージ(5分程)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♪)
⇒マッサージの時間は人数によって多少前後します。



- ※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☆)
⇒普段のハーブ de ヒーリングに比べて少し高級なハーブティーになります。



~心身の疲れをといませんか?~

参加受付(定員8名:先着順) 締切日: 令和4年 8 月 11 日(木)

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

※定員は8名になります。締切日になる前に定員になりますと、キャンセル待ちになります(先着順)ので、ご希望の方はお早目にご記入下さい。定員に満たない場合は、当日でもご参加可能です。