

ハーブ de ヒーリング デラックス

実施日時: 令和4年 11月 18日(金) 13:20頃～ (人数によっては時間が前後します)

- ☆ようやく秋がやってきましたが、季節の変わり目で気温の変更が激しく、身体にこたえますね…
- ☆季節の変わり目は自律神経が乱れやすくなると言われています。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 11月 17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。