

# ハーブ de ヒーリング デラックス

実施日時: 令和 5 年 3 月 17 日 (金) 13:20 頃 ~ (人数によっては時間が前後します)

- ☆寒かったり、暖かかったり、気温の変化が激しい日々は、身体にこたえますね…
- ☆気温の大きな変化は自律神経を乱すと言われています。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。  
⇒ホットアイマスクも限定品の香りがあります♪  
⇒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いましょう☆)  
⇒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6名:先着順)** 締切日: 令和 5 年 3 月 16 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

- ※定員は6名になります。締切日になる前に定員になると、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(先着順)。