

☆～不調の原因に解決法があるんですよ～☆

女性限定

～ セルフケア コーティング ～

身体の歪みによる血行不良の姿勢を整え血流を考えたケアの指導

90分 4,000円 (税別)

延長30分 1,000円 (税別)

こんな方にお勧めです

- ★ つらい肩凝りを解消して楽しく家事をしたい
- ★ 腰や膝の痛みが消えて軽やかに動きたい
- ★ 背中が重く感じる疲れを取ってスポーツに励みたい
- ★ 永年の猫背。今からでも変われるかな？
- ★ どんなスキンケアでも治らない眼の下の黒ずみも頑張れば変わる？
- ★ 深いほうれい線が薄くなる方法ってあるの？
- ★ 眉間のシワって何故できるの？
- ★ リバウンド無しにダイエットってできる？ など

☆ 身体や姿勢で回復できることがたくさんあります

レッスン内容

- ★ 現在の身体の歪みの確認
- ★ 身体からのサインを聴きとるレッスン
- ★ 「ガイドブック」(税込360円)に沿った生活習慣や姿勢を学ぶ
- ★ 「手」のあらゆる部位が身体やお顔へどのように繋がっているのか
- ★ 筋肉の硬直がどのように身体に悪影響を及ぼすのか
- ★ 血液の流れを滞らせない姿勢や身体の使い方を学ぶ など

「手」と身体の繋がりを探求したスペシャルケアを習得できます
(継続したコーチング受講で習得範囲が広がります)

あなたの習慣化された手の使い方が、不調の要因でもあります。身体が望む姿勢に整え「基本に戻す」ことを習慣に書き換えましょう

予約特典 早期ご予約(受講日から40日前迄)お申込み
成立で **Ayurveda オイル体プレゼント** 致します
注意! キャンセルされますと成立とはみなされません

レッスン 時間 10時00分
13時00分
16時00分

完全
予約制

開催場所 サロン マーテル

資格: フットセラピー・リフレクソロジー・オステオパシー
シャナーズ: アーユルヴェーダ・アピヤンガ・シローダーラ
美容師免許・毛髪美容保健師

持参品

- ★ 「ガイドブック」(360円)別購入
- ★ レッスン内容をメモするノート・筆記用具
- ★ 水分補給の飲料水
- ★ レッスン日までの2～3日間の食事や主な行動をメモしておく

☆ ご指導のみレッスンのため、ケア施術はありません

TEL & FAX: 0745-60-0288

お問い合わせ E-Mail: mater.lesson@gmail.com

(施術中留守番電話対応)

【自分で守る健康へ】セルフケアで健康維持を考える方へのコーチングです

<http://www.ayurveda-salon-mater.jp>