

リンパマッサージ & ボディクリームづくり

むくみを作るのはリンパだけではありません。
リンパとは何か？ そして一緒に流れる静脈のことも勉強しましょう。
座学、クリームづくり、ストレッチ&マッサージで
体のめぐりにアプローチしていきます。

冷え性

便秘

美肌

むくみ



SCHEDULE

日程

1回目

1月29日(日) 14:00~16:00

上半身:肩・首・お腹

2回目

2月26日(日) 14:00~16:00

下半身:鼠径部(股関節)、膝、ふくらはぎ

- ◆クリームは1回目・2回目ともに作りますが、2回目はリップクリームか、少し材料を変えたクリームかどちらかを選んでいただけます。
- ◆1日だけのご参加も歓迎しております。
- ◆持ち物…飲み水、オイルで汚れてもよいタオル

[上半身のとき] タンクトップや肩までまくり上げられるTシャツなど(肩の付け根の腋の辺りもクリームでマッサージするのでクリームで汚れる可能性があります。)ノーマイクかお化粧を直せる道具を持って来ていただいたらお顔もしっかりできます。

[下半身のとき] できれば短パン(マッサージの時はスカートも可。太もももクリームを使ってマッサージします。)

PROGRAM

プログラム

座学

血管に関わる疾患について触れ、そもそもなぜ滞るのか、むくみのメカニズムを知ります。

ボディクリームづくり

自然な材料を使った、ごくシンプルなボディクリームをご自分で作っていただけます。

ストレッチ&マッサージ

大きなリンパ節のある関節をスムーズに動くようにしていきます。

さらに、作ったばかりのボディクリームで余分な水分、老廃物をしっかり流していきます。

PRICE

金額

1回 5,400円(税込)

(クリーム材料費含む)

LECTURE

講師

Megumi

ホリスティックケア整体師
/ホリスティックケアカイ
ロプラクター/FTPマット
ピラティスインストラク
ター/ダイエットマスター



ACCESS

YOGA SHALA SAMADHI (ヨガシャラサマーディ)

大阪市中央区道修町4-7-11 D-HBビル2

CONTACT

TEL 06-6221-5491

MAIL info@ys-samadhi.com

<http://ys-samadhi.com>