

2019年 ウィメンズクリスマスパーティー

ワークショップ(分科会)申込み用案内

以下、9つの中から、第三希望まで選んでください。

☆カリスマセラピー

未病の状態はもちろん、身体の細胞のSOSを受信できるのがこのカリスマセラピー！

未病診断と同時に細胞が共振共鳴し身体の疲れが改善されます。

肌ツヤ、キメが細かくなりむくみ改善、口角も上がりフェイスラインもすっきりし10歳若返ります！

持ち物：フェイスタオル2枚、鎖骨が出せる服装、顔が出せる用にヘアバンドなど

☆トランポビクス

トランポビクスの向こうに健康が見える

ジョグと呼ばれるミニトランポリンの上で行うエアロビクス(有酸素運動)です。

ジョグのバネが体重の70~80%の衝撃を吸収するので、足首や膝、腰の負担を軽減しながら運動できます。自分のペースで、どなたでもできるウォーキングです。

音楽に乗って楽しく汗をかいてみましょう。

〈効果〉心肺機能の向上、下半身の引き締め、バランス感覚の強化、脂肪燃焼

持ち物：バスタオル1枚、室内用シューズ

☆チベット式マッサージ

足袋を履いて、下半身を足で踏むリンパマッサージです。

人間が本来持っている自然治癒力を高めていくことが出来る画期的な技術です。

手の4~5倍の力で踏むので、効果的で均等に体をほぐしていき、短時間で血行を促進します。むくみ、足のだるさ、腰・ひざの痛みなど軽減できます。

持ち物：タオル1枚