

# 令和2年 ウィメンズリラッスワークショップ(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

### ☆「ゼロトレ」で私をゼロに戻していきましょう。

私たちの体は、様々な動作や姿勢によって縮んでいます。

スマートフォンを見れば首が縮み、長時間座っていると腰が縮み、キッチンに立ち続けていれば脚が縮みます。

主な縮みには、「関節」と「筋肉」の2つがあります。

体が縮んでいると言うことは、体の各パーツが「本来の位置」にないということです。

体が縮むと筋肉はかたくなり、「基礎代謝」が落ち、体形が崩れていきます。

体再生プログラム「ゼロトレ」をやり、各パーツのポジションを「元(ゼロ)の位置に戻す」ことで、体形と体調を改善していきます。

「羽の生えたような軽い体」を体感してみましよう。

持ち物:バスタオル3枚・大きめのカバン

\*大きめのカバンは、中津川に持参しているバッグで大丈夫です。

スーツケースの場合は高さにもよりますが高すぎないならOKです。

### ☆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

## ☆パーソナルカラー診断

ご自身の色をご存知ですか？似合う色は、お肌の透明感、輝き、ツヤをアップし、魅力を最大限に引き出してくれます。シミ、しわ、などが目立たなくなり、小顔効果も見られます。

肌、目、髪のお顔映りを診断。お似合いになるカラーグループをご案内します。

お似合いの色で 口紅、ファンデーションからファッション、インテリアなどオリジナルコーディネートを楽しみましょう。

※ なるべく診断を促進するご協力をお願い※

診断される方は、事前にお化粧を落としておいてください。

※持ち物 特になし。

## ☆リンパエクササイズ

リンパの流れのつまりや淀みによって、顔や身体のむくみやたるみ、また免疫がさがり、疲れやすい身体に繋がることもあります。

最近、少し太ったわぁ～と言うかたも必見！！

簡単な筋肉運動や、リンパ体操で、リフレッシュ！！

おうちでも簡単にできるエクササイズとリンパマッサージをお伝えします。

自分の身体を大切に！

心身ともに健やかな毎日を過ごしましょう。

持ち物：バスタオル1枚

## ☆クリスタルボウル～眠れる演奏会～

水晶で出来た楽器クリスタルボウルで7つのチャクラを活性化し、心と身体のデトックスを体験していただきます。

持ち物：バスタオル

## ☆フェイシャルマッサージ講座

リンパに老廃物を流すことによって、血行促進、お肌に透明感がでて小顔効果大です！！  
目もパッチリします。

持ち物：顔を出すための物—フェイスバンド・カチューシャ・ヘアピン等

タオル2本 クレンジング ウォッシング ローション ミルク クリーム等

\*キャミソール着用をお願いします。

## ☆リンパハンドエステ

骨と筋肉の間に溜まった老廃物を流す筋膜リリースとハワイ伝統のマッサージである波をイメージしたハワイアンロミロミと呼ばれるマッサージの技法を取り入れながらオイルを使ったリンパマッサージです。

気持ちよさを第1に重視しながら、施術後は腕の軽さを実感していただけます。

持ち物:オイルがついても大丈夫なバスタオルかフェイスタオル

## ☆耳つぼジュエリー マッサージ

(耳つぼアーティスト協会認定講師)

耳には体の200以上のツボがあります。針などを使うことなくツボを刺激する、マッサージするだけでも体がポカポカ、耳にキラキラ輝いて、ウキウキしてきます。

ぜひ楽しんでいただきたいと思います。

持ち物:特になし