

## 癒しのセルフスキニング

# 心も体も楽になる講座

こんなことをやります

- 1 体のお手入れという考え方  
わたしたちの体も、お手入れしだいで長持ちします。
- 2 皮膚と心と体の関係  
皮膚への心地よい刺激がもたらす驚くべき健康効果。
- 3 癒しのハンドマッサージ(実技)  
ハンドマッサージは、自分の癒しでもあり、  
自分以外の人を癒してあげることもできます。  
傾聴のスキルとして注目されているハンドマッサージ、  
最も基本的な技術を身に着けてみましょう。



### 【講師】

身体づくりインストラクター  
東 順子 (ひがしじゅんこ)  
NPO 法人日本セラピー普及会 代表  
施術室優しい手 代表  
講師ギルド Powerful Woman 代表

### こんなあなたにおすすめの講座です。

年齢を感じる・からだのあちこちが痛い・  
夜眠れない・頻りに目が覚める・トイレが近い・  
集中力が無い・物忘れが多くなった・  
気分が落ちこむことが多い・心配事が多い・

これらは意外と身体のお手入れで  
何とかできるかも

「きもちいい〜」が  
あなたのこころとからだへの  
最大のプレゼント！！



お持ちいただくもの  
・フェイスタオル1本  
・マッサージ用のクリームかオイル  
(ご希望の方にはおわけします。100円です)  
・水分補給用のお飲み物



施術室 **優しい手**  
開店 12 周年特別企画

東 順子/著「からだはもっと楽になる」  
～優しい手を12年やってわかったこと～  
健康法のエッセンス本 (A6版)  
受講生全員にプレゼント！！

お問合せ

NPO 法人日本セラピー普及会  
(施術室 優しい手)

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町 60-1  
TEL/FAX 0229 (32) 5473  
e-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp