

～ 頭・首・肩をやさしくゆるめるセルフケア～

セルフ ヘッドマッサージ 講座



アーユルヴェーダの流れをくむ
インド式ヘッドマッサージ
「チャンピサージ」をベースにした、
オイル不要で手軽にできるセルフケア方法をお伝えします。

頭だけでなく、首や肩まで心地よくほぐしながら、
気づかないうちに溜まったストレスや疲れを
優しくケアしていきます♪

こんな方におすすめです

- 首・肩・頭皮のこわばりが気になる方
- 睡眠の質を高めたい方や、目の疲れが気になる方
- すきま時間にリラックス&リフレッシュしたい方
- いつでもどこでも気軽にできる
セルフケアを身につけたい方

 場所 安城アンフォーレ 1F 多目的室③

 日時 7月26日(日)・8月30日(日)
11:30～12:30

※各回同内容・各1回完結講座
※不定期開催

 受講料 3,000円 (テキスト代を含む)

 定員 6名

 持ち物 筆記用具

要 予 約

講師

リラクゼーション Citta

坪井 みゆき

- 英国 L.C.I.C.I 認定チャンピサージセラピスト
(国際ホリスティック・ヘルスケア協会 正会員)
- アーユルヴェーダ コーディネーター
(日本アーユルヴェーダ協会 会員)

お申し込み・お問い合わせは
裏面をご覧ください