

7月 9日 (水) 多目的室1
 7月26日 (土) 多目的室3
 8月30日 (土) 多目的室3
 8月 6日 (水) 多目的室1

11:00~16:00
 11:00~12:30



お子様も同室
OK

※ 今後の予定は公式LINEにて

チャンピサージ

首・肩・背中のコリ / 頭の重さ / 目の疲れ / ストレス緩和 / 頭皮の血行促進

頭・首・肩・背中をやさしくゆるめる

アーユルヴェーダ生まれの

インド式ヘッドマッサージ (オイル不使用)

気の流れやチャクラを整え 心も体もリラックス

10分 1000円 20分 2000円 30分 3000円

チャンピサージ フルコース

40分 背中・肩・首・頭・顔・耳・上腕 4000円

上半身を丁寧にほぐし 深いリラックスと心地よい癒しをもたらします



セルフヘッドマッサージ講座

～ 頭・首・肩を優しくほぐすセルフチャンピ ～

オイル不使用のインド式ヘッドマッサージ「チャンピサージ」のやさしい手技をもとに
 背中・肩・首・頭のセルフマッサージ方法をわかりやすくお伝えします

60分 6000円

テキスト + チャンピサージ体験 (10分) 付き



レイキ&クリスタルヒーリング

ヒーリングの前と後にペンジュラムでチャクラをチェック

クリスタルカードから“今のあなたへのメッセージ”をお伝えします

レイキのぬくもりで心と体をふんわりと整えていきます

20分 2000円 (レイキのみ 10分 1000円)



- ・英国L.C.I.C.I認定 チャンピサージ セラピスト
- ・生命の科学アーユルヴェーダのコーディネーター
- ・現代レイキマスター
- NP0 法人 国際ホリスティック看護協会 会員
- ・チェアヨガ・シニア介護予防ヨガ指導員



セラピスト 坪井 みゆき

ちтта citta リラクゼーション



@CITTA1963



ホームページ



公式LINE