

講座案内

< 幼稚園・学校・企業さま向け >

若石足療 * ^{〜じゅあん〜} *juan* *

GESHI TAMAMI

下司 珠美

✉ juanterapia@gmail.com

🌐 <http://juan.ciao.jp>

★ 足もみセルフケア講座 ★

セルフケア

「足裏からヒザ下にかけての64の反射区を、指を使ってまんべんなく刺激する“若石式(台湾式)リフレクソロジー”

毎日“足もみ”をすると、体内の老廃物が排出され、自然に免疫力が高まります。そして、本来持つ自然治癒力がアップし、ホルモンバランスも調整させるので、病気に負けない強い身体を作ることができます。また、今すぐに改善したい症状に即効性を発揮するのも特徴です！そんな毎日のセルフケアが10分～30分でできるようになる「簡単足もみ」をお伝えします。

◆ 若石式は、WHOからも賞賛され、厚生労働省「健康日本21」のリフレ部門に唯一登録されているリフレクソロジーです ◆

★ 足もみ 2 人 講 座 ★

ペア

お子様やご家族など、大事な方の足もみをしませんか？

身体の機能が上がり、お子様の体力アップや健康管理にも役立ちます。

しびれや麻痺の改善にもつながるので、MRT講座同様、介護をされている方々も多く学ばれている講座です。

(イチロー選手や真央ちゃんも、小さい頃からお父さん・お母さんに毎晩足もみをされていた♪)

★ MRT(筋肉をゆるめる)講座 ★

セルフケア

ペア

“筋肉をほぐす”というと、ストレッチが思い浮かぶと思いますが、ストレッチは筋肉を引っ張るので、ゆるめる事とは全く違います。

「力を抜いて、そ〜っとふれて、しっかり呼吸するだけ」です♪

筋肉がゆるむことにより、筋肉本来の柔軟性と弾力性を取り戻し、「リフトアップ」や「バストアップ」はもちろん、「巻き肩(猫背)」「肩こり」「頭痛」「五十肩」「腰痛」などの改善にもつながります。

日常生活の中でつらかったアノ動作が、いつの間にか楽になってた！なんてことも。

★ フェイシャルセルフケア講座 ★

セルフケア

「さとう式リンパケアは、圧をかけない手技でリンパを促し、体内の循環障害を改善する健康法です」

筋肉をゆるめて「口腔」を広げ「間質リンパ」の流れを促すことで、小顔やリフトアップなどのさまざまな効果が期待できます。

顔や頭皮の筋肉が硬いと「エラや頬骨のでっぱり」「ゆがみ」「薄毛」という現象が起こり、当然リンパの流れも悪くなります。

顔まわりのリンパの流れが悪くなると「むくみ」「セルライト」「肌のかさつき・しみ・しわ・くすみ・たるみ・赤らみ・吹き出物」などに加え、肩こりや花粉症も引き起こします。

即効性あり！ 1日たったの2分！誰でも簡単にできる基本のセルフケアをお伝えします。

◆ 歯科医の佐藤青児氏が“顎関節症”の治療のために考案したケアです。顎関節症でお困りの方は是非おためしください ◆