

あたためて、ほぐして、ゆるめて～♪

『自分の身体は自分で守る！』



# 陶板浴で温まりながら 天城流セルフケアレッスン

新潟ではまだ聞きなれない天城流湯治法(あまぎりゅうとうじほう)、皆さんご存知ですか？

・天城流湯治法とは…

骨は骨、筋肉は筋肉、腱は腱と別々に動くように、自分の身体を「自分の手」でほぐし、骨際に癒着した筋肉や腱を元の位置に戻して緩めていく手法です。

このセルフケアレッスンでは、身体に現れる不調や痛みは、別の場所に原因があると考え、その痛みの不調の解決策をテキストに沿って見ながらお一人お一人に体験していただきながら、場所をお伝えしていきます。

肩こり、首こり、腰痛、ヒザ痛、頭痛、生理痛などなど…身体にお悩みのある方、ぜひ一緒に簡単セルフケアを覚えて身体をゆるめませんか？覚えると、ご家族や友人にもきっと喜ばれます。薬やお医者さんにはばかり頼らず、なるべくご自分の手でご自分の身体を癒してあげましょう♪

\*日 時：毎月第3水曜日 10:30～11:10(約40分)

\*定 員：8名

\*参加費：初回2,500円(テキスト代込) 2回目以降2,000円

\*持ち物：ヨガマットもしくはバスタオル・フェイスタオル・水

\*服 装：動きやすい服装・汗をかいてもいい服装

◆講師:リラクススペース Wish 天城流湯治法 湯治師 諸橋 希耶(まや)

・お問合せ・連絡先 電話:0250-23-5510

メール:wishdiet@yahoo.co.jp まで。

