



特別講座 女性のための・・・

からだところこのセルフケア

2018年6月2日(土曜日)

仕事、子育て、更年期、介護 etc

それでも貴女らしさを失わず 生き活きと毎日をおくるための
ヒントやセルフケアをお伝えしていきます。

① ヤムナで体の奥から整えよう ～女性の為の美骨セッション～

講師 池内ひろ美 ヤムナフラクティショナー
10:30～12:00 90分 5,000円 8名限定



雑誌クロワッサンでも話題のヤムナボール。このボールを使って女性限定メニューでウエスト・お腹周りなどを中心に身体を整えていきます。ヤムナはエクササイズ、ストレッチ、リラクゼーション、セルフケアの要素総てを取り入れたボディワークです。

② 優しいタッチで心と face のアンチエイジング ～Self Facial Kinesi～

講師 美紗葵ちかこ 国際キネシオロジ－認定セラピスト
12:30～14:00 90分 4,500円 8名限定

お顔の筋肉と感情の関係を知りながら、ご自身でフェイスケアを行います。
指の軽いタッチで、心とお顔に働きかけるフェイシャルキネシです。
体の芯からリラックスできます。お化粧品はそのまま、表情も心もアンチエイジング！

③ ヤムナ または フェイシャルキネシのパーソナルセッション

個人セッションをお受けいたします。ヤムナかフェイシャルのご希望をお知らせください。
14:30-15:20/15:40～16:30/16:50～17:40
ヤムナ または フェイシャル 50分 7,200円

お問い合わせは・・・

ところとからだのウエルエイジング パナシア
☎ 06-6910-8741 (谷四3番出口徒歩1分)

