

とにかくスッキリしたい

リセットして私、リニューアル

体を整えると、気持ち
まで少し前向きになる。
そんな
リセットのきっかけ
を体験してみませんか？

わたし、 リセット体験

身体の冷え・顔 足のむくみ、だるさ

肩 首のこり・目覚めの悪さ

全身の重さ やる気のなさ

それらを抱え がんばってるあなたに

～やさしく、
めぐりを感じる時間を～

開催日時

- 2月26日(木) 13:00~17:00 多世代交流室 D
3月05日(木) 13:00~17:00 多世代交流室 D
3月12日(木) 13:00~17:00 多世代交流室 C
3月19日(木) 13:00~17:00 多世代交流室 D
3月26日(木) 13:00~17:00 多世代交流室 B

こんな方に喜ばれます

- ✓ 寝ても疲れが抜けない
- ✓ なんとなく元気がない
- ✓ 年齢のせい…とよく思う
- ✓ 自分のケアを後回しにしている

嬉しい気付き
・体がふっと軽くなる感覚
・呼吸が深くなり、力が抜ける
・足や顔のむくみがすっきり
・「なんか楽」が続く感覚

ひとりでゆっくりリッチな空間を
ともだちと楽しく新しい冒險を
親子でまたたり整うひとときを

※感じ方や変化には個人差があります

※体調に応じて内容を調整させていただく場合があります

※安心してご参加いただけるよう、無理なおすすめは行っておりません

※本体験は心地よいリラクゼーションを目的としています（医療行為ではありません）

こんな声をもらっています

- 「体がぽかぽかして軽い」
- 「顔まで明るくなった気がする」
- 「久しぶりに力が抜けました」
- 「今日はよく眠れそう」

初回限定価格

足を中心に

カウンセリングの上、個人に合わせたからだリセットや、ほどける体感、めぐる体感を提供します。

通常 ~~5,500~~ 円(税込)
3,500 円(税込)

こことからだをつなぐ人

まやま ゆみこ



ゆるめるセラピスト
からだのこと、人生の
こと、ゆるりと応
援しています。

愛されフェイス研究家

なら しほ



顔から笑顔の明日を
つくってゆく！
そんなゆか的な活動
を本気でやってます

お問い合わせ

お申込みはQRコードから
電話かメールからでもOK
n.shiho3265@gmail.com



Self Care
Energy Salon

Tel
090-9420-3540
TEAM NU ME 弘前 代表：奈良