

自分でできるストレスケア講座

“五感セラピー” ヘッドマッサージ&ストレスケア

生き生きと過ごす
～健康づくりは「脳活」から～



「五感セラピー」のストレスケアとは

今の自分の五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）の状態を分析して、
五感のズレを正常に戻して、脳の休息と安定へと導いていきます。
ご自身のセルフケアや身近な方のために、いつでもどこでもできる
脳を癒す「五感ヘッドマッサージ」と「五感セラピーストレスケア」を習得してみませんか？

こんな時ありませんか？

- ・お金をなるべくかけずケアしたい・・・
- ・ストレスが溜まっている・・・
- ・気分がモヤモヤしている・・・
- ・頭がぼんやり、スッキリしない・・・
- ・目の酷使、首こり・・・
- ・やる気がない・・・
- ・大切な家族や友人が疲れている・・・

そんな時に 五感ヘッドマッサージ

- ・ご自身でいつでもどこでもケアできる！
- ・ストレス解消に！
- ・子供も大人も集中力のアップ！
- ・頭のスッキリ感！
- ・眼を癒して、首こり軽減！
- ・顔への相乗効果
(表情筋を鍛える・表情が豊かに)
- ・セルフモチベーションのアップ！
- ・大切な家族や友人のケアもできる！

随時開催

五感セラピー ストレスケア体験講座

受講時間：約2時間

持ち物：筆記用具

受講料 {税別} 3,000円

講座内容

1. 五感ヘッドマッサージの特徴
2. カラーカードによる自己分析
7種類のカラーカードを使用して
今の自分の状態を把握し、
その状態にマッチした色・香りを選定します。
3. 五感ヘッドマッサージの習得
講師の指示に従い各自でヘッドマッサージを実施します。
4. 自宅でできるケア方法

講座開催場所

五感セラピースクール・サロン

東京都世田谷区砧 4-10-18 スペラル砧 108

TEL: 03-6411-1595 FAX: 03-6411-1596

URL: <http://5kann.com>

e-mail: info@5kann.com

