



# 全身もみほぐしのご案内

## ● 全身もみほぐし

もみほぐしは、硬くなった筋肉をオールハンドで緩めます。血行を促進させ全身ポカポカ。ゆっくり呼吸に合わせてほぐします。全身をゆっくりと、特に辛い箇所、お身体と相談しながら施術を進めていきます。事前にお身体の調子や最近の気分などお知らせください。施術中も遠慮なく、こうして欲しい!もっと強く、もう少し軽く、ここをもっと!など伝えてくださいね。ゆっくりお昼寝できたようなちょっとした幸せな時間を過ごしていただけたらと思います。

## ● 準備としていただくもの

- ① 普段使っているお布団(ヨガマットであればこちらで準備します)
- ② フェイスタオル3枚、バスタオル1枚
- ③ 足湯用のお湯 (施術前に10分ほど足湯をしていただきます。こちらで足湯桶を持参します)
- ④ 普段のリラックスウェアで横になっていただきます

身体をほぐして心をほぐして、日々笑顔で過ごせますように!