

16

心と身体を癒すハンドマッサージ

2月5日 木曜日
13:30~15:00

託児あり

講師 リンパケア講師 ^{やなせ}柳瀬 ^{みわ}美和

手への刺激は脳の広範囲に影響をもたらし、手に触れることで安心感や信頼感をもたらすと論文で評されています。

「ぐっすり眠れるようになった！」

「身体がポカポカしてきた」

「子どもや夫にハンドマッサージをしたら喜んでくれた」など、嬉しい効果や感想がたくさん寄せられています。

ハンドマッサージは肩こり、冷え性、子育て、夫婦のコミュニケーションや介護にも役立ちます。

まずは自分を癒し、さらに大切な人も癒すことができるハンドマッサージを楽しくお伝えします。

※秋冬講座と同じ内容です。再受講はお控えください。

◆持ち物

バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、筆記用具

定員 8人

費用 1,150円 【内訳】受講料650円、教材費500円

会場 サンライズ3階 講座室1



講師プロフィール

リンパケア講師

柳瀬 美和（やなせ みわ）

簡単で続けやすいリンパケアをお伝えしています。リンパケア・着付け教室・胎内記憶などの講師として、またヒカリの画家として培った経験をもとに様々な視点で楽しみながら日常生活に役立つリラックスと癒しの技術をお伝えする講座をしています。



「美しい和」ホームページ

