

18

1日3分 耳つぼで美と健康

5月20日 水曜日
10:00~11:30

託児あり

講師 EJ A耳ツボジュエリー協会認定耳ツボセラピスト・講師
kokomimi 協会代表 ^{やまおか} 山岡 あや

耳は“全身の縮図”といわれ、「110ものツボ」が集まっています。

耳をやさしくほぐし、ツボを心地よく刺激することで、血行促進、肩こり・むくみ、目の疲れやストレスなど、毎日の“プチ不調”を整え、内側から巡る体へと導いてくれます。

この講座では、今日からすぐできる「耳のセルフマッサージ」と、フェイスラインが引き締まり、印象が変わる「小顔に効くツボ」を実践しながら身につけていきます。

体重は変わらなくても「なんだかスッキリしたね!」「顔色がいいね」と言われる美と健康を同時に育てるセルフマッサージや、貼るだけで効果が続く耳つぼシールを使った実習も行います。

心も体も軽やかに整える時間をぜひ一緒にしましょう。

※金属アレルギーの人、妊娠中の方は、ご遠慮ください。

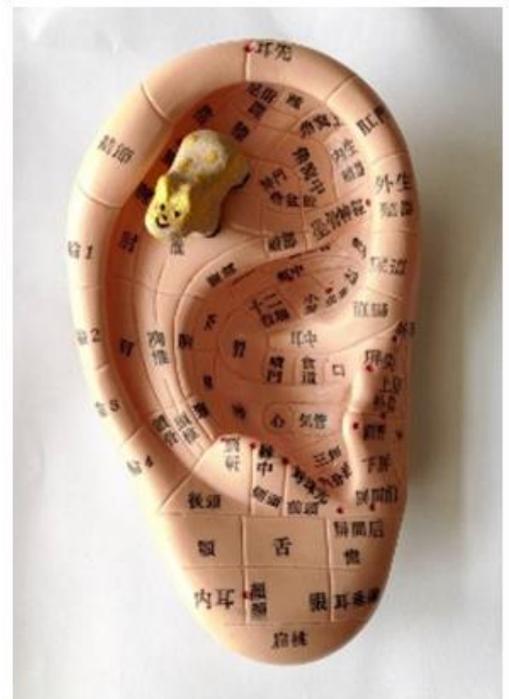
◆持ち物

鏡(自立するもの、なければ手鏡)、ピンセット、水筒(水分補給用)、筆記用具

定員 10人

費用 1,200円 【内訳】受講料650円、教材費550円

会場 サンライブ3階 講座室1



講師プロフィール

心とからだのトータルビューティアー「kokomimi」代表
E J A 耳ツボジュエリー協会認定耳ツボセラピスト・講師
個性心理學研究所認定講師

山岡 あや (やまおか あや)

産後うつ、希少がんを経験し、予防医学、心のケアの大切さを実感。自身の経験を生かし、日常生活で簡単に実践できる「心とからだを元気にする健康法」をお伝えしています。

