

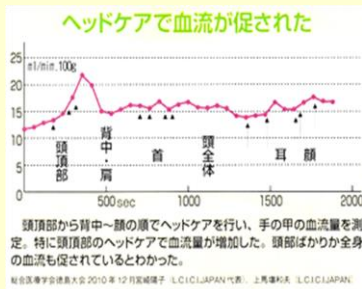
チャンピサージ & セルフケア



頭皮を中心にストレスと緊張をためやすい背中・肩・上腕・首・顔を
独特の手技でもみほぐし 全身のエネルギーバランスを整えます

こんな方に

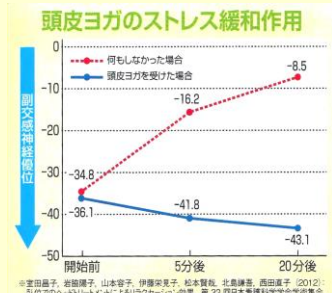
⇒ 頭や目の疲労 肩・首・背中のコリ 眠りが浅い イライラする



・脳全身の血流が良くなる



・頭・視界がスッキリ



・イライラ・不安・考え疲れ解消

体の微細（気）エネルギー

インドの伝統医学「アーユルヴェーダ」でもあるチャンピサージはチャクラとマルマポイントに働きかけ体のエネルギー全体のバランスをとります

医学博士・医師 上馬場 和夫

・エネルギーバランシング

第6チャクラ：眉間
生命の本質の発見、



第7チャクラ：頭頂
自己の超越、霊性

第5チャクラ：喉
自己表現
コミュニケーション

・インド伝統のツボ「マルマ」

アディパティ・マルマ
心を落ち着かせる

スタパニ・マルマ
精神を集中させ

タラフリダヤ・マルマ
全身のエネルギー循環を司る

人間の体にあるエネルギーセンター「チャクラ」の上部3つをマッサージによる

刺激とイメージなどで活性化させ全身のエネルギーバランスをとります。

上部のチャクラから全てのチャクラに影響します

頭のマッサージだけよりも更なる効果が期待できます

施術後 10分ほど横になって休むととてもすっきりします

オプション名	時間	料金
ヨガセラピー プライベートレッスン ご希望を伺い、貴方の体と心に沿って行います 貴方にフィットした自習プリントもさしあげます	60分 ヨガは初めての方や他の人と一緒だと緊張してしまう方などへ	9000円  *延長 15分 ¥2500
チャンピサージ(ヘッドケア) + セルフケア 心身の状態をお伺いしてから椅子に座ってヘッドケア施術(40~45分)を受けて頂きます。 貴方に必要なリラックスの方法と自分で神経を緩められるよう 簡単なセルフヘッドケアをお教えます	60分 緊張や神経疲労の強い方 頭・神経・目が緩む感じを深く体感したい方へ 睡眠を改善したい方にもお勧めです	9000円 
チャンピサージ(ヘッドケア) & ヨガセラピー プライベートレッスン ヘッドケアとプライベートヨガの組み合わせを貴方の状態にあわせてプログラムします ヨガで身体を動かし 活性化&リラックス さらにヘッドケアで頭皮・神経系を緩めます 心も体も深いリラックスをどうぞ (セルフケアも覚えたい方には延長をお勧めします)	90分 体や心の緊張が強い方 なかなか力が抜けない方 よく眠れない、途中で目が覚めるなど睡眠の質が良くない方 強いストレスを抱える方などに特にお勧めです	13000円  

手軽にヘッドケア	ヨガ 開催日 (月・金) 限定	30分 ¥4000	施術のみ・要予約
月曜 グループヨガ 3:15~4:15	①ヨガの前 2:30~3:00	②ヨガの後 4:30~5:00	
金曜 グループヨガ 11:45~12:45	ヨガの前 のみ 11:00~11:30		

<お客様の声>

- ・頭がすっきりした ・目の疲れがとれて視界が明るくなった ・首や肩が軽くなった
- ・仕事で頭の使いすぎ、目の疲れ、頭痛。頭皮はカチカチで痛くなってたがとても緩んで楽になりリラックス。
- ・いつもよりよく眠れた ・セルフケアをしたら頭皮も体も柔らかくなり痛みもとれて頭も眼もスッキリ！
辛いときに自分で楽にできるセルフケアができて良かった！（感じ方や効果は個人差があります）
- ・施術とセルフケアを教えて貰える為受講、気持ち良くて眠ってしまい覚えていない、とても分かりやすかった。
- ・生活上の工夫・改善点を聞けて良かった。自分でできるマッサージ法を教わり良かった

* 関 松美 LCICI 認定セラピスト / ヨガ療法士 Light Body Worker

情報化社会の加速に伴い、頭・目・肩・首の使い過ぎ、頭部の過度の緊張から不眠や頭痛、心身のアンバランスを訴える人が急増。心や体に緊張や様々な不調を抱える人と多く出会いや様々な痛感、チャンピサージ（ヘッドケア）インストラクターを修得。セルフケアの重要性をお伝えしています