

働く女性の健康サポート講習会

スッキリ！快調ね！

- ◆ナイスリンパ術は予防医学、心も体もリフレッシュ！
- ◆老廃物を出し、血行促進で疲れた表情もイキイキ！



自分で
できる

引き締まった顔・健康な体をつくる リンパマッサージ実践講座

顔のむくみ・肩の凝り解消術を伝授します！

- ◆全て手を使って行うので体に負担のかからない施術法
- ◆力のない女性や年配者でも簡単にできます！
- ◆リンパ施術の効果を医学的根拠から学びます！

リンパマッサージは薬を使わない健康法として、またアンチエイジングに効果があることで、日本でも大ブームが起きています。私達のビジネス社会でも、仕事・商談等による疲れや、パソコン操作による眼精疲労や首こり改善に効果があるため、健康管理面で推進する企業が増えています。

そこで本講座では、圧を加えないリンパドレナージと筋肉のコリをほぐす筋肉セラピーを取り入れた「ナイスリンパ」のマッサージ方法を伝授いたします。



講師紹介 池田ことみ

(株)ナイスリンパジャパン 代表取締役
一般社団法人日本リンパ協会代表理事
美術学校デザイン科卒後、ファッション業界・モデル・イベントパニオンを経験し、独立してコンパニオンやモデルを派遣するオフィスを設立。
2003年体調を崩しているところにリンパ術のセラピスト講師と出会いで元の健康体に戻れたことを体験し講師に師事を仰ぎリンパ普及の道へと進む。現在は、神奈川県湘南と東京銀座に事務所を開き、セラピストの養成に当ると共に、リンパスペシャリストとしてカルチャーセンターや各種団体等で指導講師として活躍中。
【著書】「リンパケア検定2級公式テキスト」

講座内容 顔周辺のリンパマッサージで 即効を実感できる！

- ▶リンパってなあに？
- ▶あなたのリンパの流れは？
- ▶リンパが滞るとどうなるの？
- ▶流れを良くするための会社や家庭の過ごし方
- ▶さあ！リンパマッサージで効果を実感！

フェイスラインのナイスリンパ／肩こり・首こり改善

- ★本講座では、頭・フェイスライン・首・肩のリンパマッサージを中心に解説します。
- ★服装は制服やスーツなどの仕事着のままで受講できます。
- ★専用ジェルを使ったマッサージの方がより効果が表れます。
(その後の仕事に影響がある方はジェルで実習せず、持ち帰っていただいても結構です)
- ★「足」のリンパマッサージ法もご紹介します。

- * 90～120分
- * 専用ジェルを使った指導をご希望の場合には一人650円(15g)のジェル代が別途必要です。
- * 交通費は神奈川県「平塚駅」から

- ◆ご質問・ご相談・お見積など、お気軽にお問合せください。
- ◆他にも、ジャンルごとに▼ご紹介しております。

有限会社アドニス **検索**

研修・セミナー・実技指導 **Adonis**

有限会社 アドニス

〒331-0801 さいたま市北区今羽町 410-1-405
TEL.048-666-7745 FAX.048-666-7786
E-mail 7745@s-adonis.com