

★自律神経のバランス回復

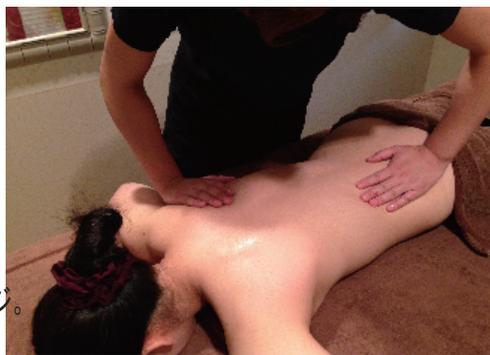
★疲労回復力を高める

★身体の緊張感の緩和



〈アルマサールスオイル&クリーム〉

アルマサールスオリーブと地中海ハーブの豊かな香りが脳を奥からリラックスさせます。体温でほどよく温まったオイル&クリームは肌の上でとろけるようになじむ感覚が絶妙。マッサージでほどけていく感覚こそが全身の神経を解放させていく助けとなるのです。



最後は背中全体をまずゆったりマッサージ。
体側面の筋肉を大きく引き伸ばし、
脊柱沿い、肩先から骨盤まで背中全体の緊張をゆるめます。
中枢神経系がリラックスし、さわやかな爽快感に満たされます。
軽いむくみに対するドレナージュ（水分排泄）効果もあります。

3

※発汗のお時間はございません。あおむけ・うつぶせにて全身をゆったり施術します。

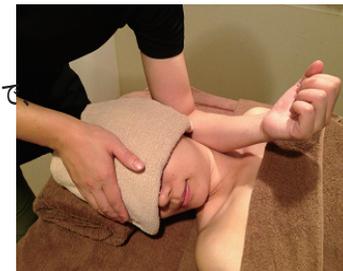
～アルマサールスエナジーコース 45 分の流れ～



まずはじめに体の力を抜いていただき、
肩先から指先へ向かって腕全体をふんわり包み込むように、
優しいタッチで神経と筋肉の緊張を解きほぐしていきます。
各部位の最後はかならず、末端へ向かってエネルギーを届けるように、
神経を解放します。リンパの流れも促進。
凝り固まった首筋の神経まで大きくほぐし、身体をリラックスさせます。

1

睡眠不足の方は手先への解放が終わる早い段階で
心地よい眠りに落ちることも。



お腹は腸の動きに沿って、大きくマッサージ。
ウエスト部分は深部の筋肉・リンパ・神経を刺激するように揉みこみます。
腸を刺激することで、リラックスを促す副交感神経の働きを活性化します。
働き出したお腹はグーッと鳴ることも。



脚元から足先へ向かって神経を解放し、末端へ向かって血液をめぐらせます。
細部まで新鮮な酸素・栄養素がゆきわたるようになら、
筋肉の緊張をゆるめるように優しい圧でマッサージ。
温かい血液が循環するとともにリンパの流れが促進されます。
脚全体がふわっと軽くなり、あたたかさに包まれます。

2