

足から始めるトータルケア

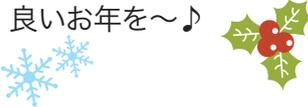
# カラフルデイズ NEWS

Aromatherapy Reflexology Foot Care .....

NO.3 2021年12月号

今年もお世話になりました！

良いお年を〜♪



歩く時にも足指を意識してみてください。

歩行時は、後足に注目。後足の蹴り

出しは、親指の付け根でしっかり地面を蹴ると足指が自然に広がり重心が整うので歩行が安定します。

## 足指と リフレクソロジー

足指は、リフレクソロジーでは、脳と副鼻腔の反射区になります。指の付け根のところには、耳や目の反射区があります。

足指を動かしたり揉んだりすると、体がスッキリしたりポカポカするのは、脳が活性化するからかもしれませんね。

例えて言うなら、「体の溝掃除」サッシに詰まった汚れをキレイにした時にスッキリするあの感じ！



足に触れる癖をつけましょう。

毎日5分、続けていくと足から体が温まり、足の柔軟性も高まるので足が疲れにくくなりますよ。

お得な情報や  
役立つ情報  
お知らせします！  
登録してね



LINE 公式  
友だち募集中



■ご予約は二日前までに（完全ご予約制）

**TEL 03-3990-4794**

■営業時間 [定休日 月曜日・木曜日]

平日 10:00~20:00 最終受付/17:00

土日 11:00~18:00 最終受付/15:00

※施術中は電話に出られない場合がございます。恐れ入りますが、メッセージをお残しください。折り返しご連絡いたします。