



第2弾

腸もみでお腹を整える

利き手を下にして、人差し指、中指、薬指の3本の指の腹が重なるよう手を合わせます。指の重なった部分を使い5ヶ所呼吸に合わせて押しもみます。それを1セットとし、好きなだけ行います。下痢気味の方は①②、便秘がちの方は④⑤あたりに痛みを感じるかもしれません。何度か繰り返して痛みの場所や感じ方が変われば、腸もみが効いています。なんとなく「こんな感じかな」という感覚からスタート。続けるうちに感覚がつかめるようになりますよ。



例えばこんないいことが！

- ✿ 更年期症状の緩和や改善、解消
- ✿ 便秘や下痢の改善、緩和、解消
- ✿ 月経不順
- ✿ 生理中
- ✿ 不妊

編集後記

猛暑だった夏も9月に入り、秋の気配を感じられるようになりました。暑さでダメージを受けていた身体は、この気温の変化に対応できず、不調を感じられる方が多いようです。

今回の通信は、リラックスすることで得られるいいことを集めて特集してみました。心身のストレスは身体を酸化させ、サビさせます。どうか、それぞれのリラックス法で、身体を癒し、爽やかに秋を迎えましょう。

秋は講座が続きます。知識は選択肢を広げます。皆様の元にいい情報が届きますように。

横山志津子



Relax&Refresh -リラックス&リフレッシュ-

すべてのコースに使える! 20%OFFクーポンプレゼント! 11月末まで

Adore Magazine 2018 Autumn



ご予約はこちらまで

090-5580-5221

プライベートサロン
アドール

〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

<https://www.web-adore.com/> Facebookやってます!



LINE@でお得な情報ゲット
友達登録はコチラから



Relax&Refresh

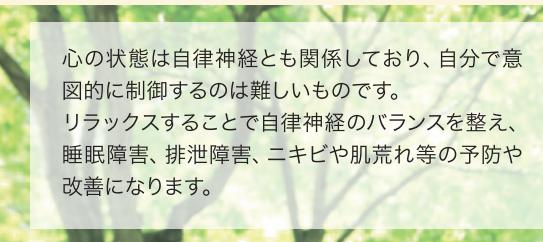
— リラックス＆リフレッシュ —

リラックスすることで得られる3つの効果



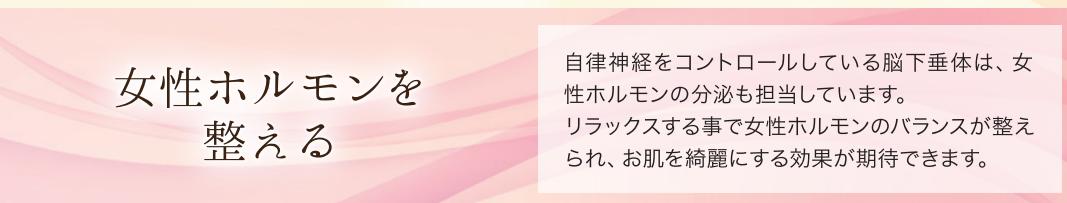
体内の循環

リラックスすることで筋肉が緩み、リンパの流れが良くなります。老廃物を排出することでむくみが改善され、お肌に透明感が出ます。またストレスや緊張は肥満や慢性疲労の原因になります。これらの解消にも繋がります。



自律神経の バランスを 整える

心の状態は自律神経とも関係しており、自分で意図的に制御するのは難しいものです。リラックスすることで自律神経のバランスを整え、睡眠障害、排泄障害、ニキビや肌荒れ等の予防や改善になります。



女性ホルモンを 整える

自律神経をコントロールしている脳下垂体は、女性ホルモンの分泌も担当しています。リラックスする事で女性ホルモンのバランスが整えられ、お肌を綺麗にする効果が期待できます。



触れて得られる癒しの効果に

リンパマッサージ が おすすめ です

マッサージを受けられた方には、すべてのコースに使える割引券をプレゼント!!

リンパ全身の方

20% off 券

リフトUP & デコルテの方

10% off 券

※ご来店の際に「アドール通信を見た」とお伝え下さい。※クーポンはお一人様1回で次回からご利用可能です。

※有効期限はご来店日から6ヶ月です。回数券購入時は20%OFF券は1,000円券、10%OFF券は500円券となります。

※この秋、いつもと違うコースもおすすめです！

ストレス社会の中で暮らす日々...疲れが溜まらないうちに積極的に心身をリラックスさせて、リフレッシュしましょう！

今月25日に
講座を開催
しました！



吉田 まちゼミ レポート

『副腎疲労ってご存知ですか?』と題して講師をお招きしての講座を開催しました。6名の方から参加していただきました。

- 副腎ホルモンの働き。
- ホルモンタンク枯渇が抜けない疲れの原因?どこにサインが現れるのか。
- ホルモンの浪費を食い止めるには。
- 血糖値の乱高下が脳を壊す?

興味深いお話を聞きできました。

参加者の皆さんからはアンケートで大満足◎をいただき、『とても参考になった』『もう一度お聞きしたい』との声が上がりました。お土産の『お助けクリーム』はそれぞれのお好きな香りや症状に適したアロマを入れたクリーム作りでわいわいと盛り上がりました。

今回開催に当たりサロンでしている排泄を促し免疫を上げていく「リンパマッサージ」、腸を揉むことでお腹の温度を上げたり、腸のお掃除を促す「腸セラピー」リラックスすることでホルモンの正常化など、お役に立てるのではないかと自負しております。

又機会を作つて発信していきたいと思いました。

「腸マッサージ」と「腸元気体操」

10月15日(土)
1回コース

- ・時 間：午後7時～8時【1時間】
- ・会 場：燕勤労者総合福祉センター【燕市大曲】
- ・募 集 人 数：12名【最少推奨人数4人】
- ・参 加 費：会 員 600円
会員同居家族 800円
一 般 1,000円
- ・持 参 品：バスタオル
タオル各1枚ずつ
- ・講 師：日本リンパ美容健康普及会専任講師
横山志津子
【プライベートサロンアドール】
- ・申 込 先：燕西蒲勤労者福祉サービスセンター
0256-61-1430



便秘解消、冷えの改善、生活習慣病の予防になる寝たままできる体操とお腹を揉んで免疫を上げていくマッサージを学び、健康で元気な身体作りをしていきましょう。