

ナチュラルライフ 6月11日 応援講座

2回目は「リンパマッサージで免疫力アップ」講師にサロンドソルジェの伊藤由紀子氏をお迎えし、リンパマッサージとポイントをおしえていただきました。



リンパの流れを良くすると、体のむくみや老廃物を取り除く事が出来るそうなのでお家でも体操やマッサージを実践してみてくださいね。

【参加者の声】



「講座の中で施術していただき、正しいやり方がわかって良かったです」「実技が豊富でわかりやすかったです」「リンパの流れがよくなって体が軽くなって元気になった気がします」などの感想をいただきました。