



Smile salon

毎週水曜日 週替わりのワンコイン講座を行っています。

第1水曜日 「手のツボってすごい！」

手のツボだけを使って、体調別アドバイスやセルフケア法をお伝えします。

第2水曜日 「アーユルヴェーダオイルでセルフケア」

アーユルヴェーダオイルでヘッドマッサージやハンドマッサージを練習します。

第3水曜日 「美容のためのツボレッスン」

美容のためには心と身体の健康が第1条件です。それに欠かせないツボをご紹介します。

第4水曜日 「なるほど東洋医学」

東洋医学の考えは「なるほどー、そうだったのか」と納得することが沢山あります。知って得する情報をお伝えします。

第5水曜日 「スペシャル講座」

内容は月によって変わります。



手指鍼 とは

手は身体の縮図となっており、そこを刺激することで体調を整えます。
腰やお腹などに打つ鍼では、服を脱がなくては出来ないなど手軽ではない場合もありますが、手に打つ鍼では、着替えも要りません。
鍼を打ってから30分置く間も、オープンスペースなので会話やコミュニケーションの場として活用して頂いてます。もちろん副作用も一切ありません。



ワンポイント鍼灸

鍼が初めての方やどんなものか知りたいなど、お試しで体験ができます。

●初回は無料 ●2回目からは500円

本格的な鍼灸治療もお受けします。

●要予約、4000円



高橋裕子 鍼灸師

鍼灸サロン結布心 院長
アーユルヴェーダとエステティシャン
気功やピラティスインストラクター



豊島区出身なので、縁の場所でこのような活動が出来ることを大変嬉しく思っております。としまPJさんの活動と共に、多くの人が集まり、そこでまた素敵な縁が出来て笑顔の花が咲くような場所作りをして行けるよう、微力ながら応援します。