

オイルもパウダーも使わない即効テクニック

マッスルリリーステクニック

JEA校長ギル佳津江が直接指導する
“即効”テクニック！

筋肉の酷使やストレスがもたらすコリや痛み。これらはさらに筋肉の緊張をもたらし、より大きな痛みへと発展していきます。しかし、強固なコリをほぐそうと間違った強いトリートメントを行うと症状を悪化させることも……。また揉みほぐすことだけに注力するあまり、ストレッチを怠ることで、せっかくほぐれた筋肉も元の固い状態に。どんなにほぐしても改善されない、コリがすぐに復活してしまう、アロマトリートメントの効果を引き出したい、そんな時に役立つ即効テクニックを習得しましょう。

受講生の声

- ・スポーツをされている方へのトリートメントにぴったりです
- ・筋肉を柔らかくするポイントがわかりました
- ・すぐにできる手技としてお客様の満足度アップに繋がりそうです
- ・服を着たままでできる気軽さがよかったです
- ・自分の身体で体感し直接指導していただけてよかったです
- ・筋肉の場所、伸ばすこと縮めることについてよくわかりました

京都校 定員10名	大阪校 定員16名	13:00~16:00 全1回 総時間数3h
変更 2020. 4/27(月) ▼ 2020. 7/27 (月)	2020. 10/3 (土)	理論：筋肉の拘縮 / 等尺収縮と等張収縮 / 作動筋と拮抗筋 / 効果的なストレッチ方法とは / 横隔膜と筋弛緩 実技：「ソフト・ティッシュ・リリース(STR)」 特定の軟部組織である筋・筋膜・靭帯に圧迫を加えて固定し、関節運動を行うテクニックを学びます。非常にシンプルな方法ですが、狭い範囲にストレッチの効果を集中させることができるため、即効性があります。

受講料 ¥15,000+税 受講資格 どなたでも受講していただけます(男性の受講可) CPD A・3ポイント

持物 筆記用具、木綿の日本手ぬぐい又はガーゼ手ぬぐい(パイル、タオル生地はNG)1枚

服装 [上半身]タンクトップなど首や肩が大きく開いたもの [下半身]緩めのジャージや伸縮性のあるパンツ(短くてもOK) [靴]マッサージしやすいもの

※最少催行人数4名(人数に満たない場合は開催を中止させていただく場合もございます) ※振替受講対象ではございません

担当講師 ギル 佳津江 ぎる かづえ

JEA校長。Dr.ポッター式MLDやスポーツマッサージなど様々なボディワークを融合させた独自のアプローチを行う。長年続けているインド舞踊やボディワークを通じてマインドフルネスを日々実践。緩和ケアを専門分野とし、緩和ケア病棟でのアロマケア、スパ・サロンセラピストの研修、自宅サロン「安息香の木」などでマルチに活動。

- 英国IFPA理事及び認定講師 ●ポッターアカデミー認定リンパ浮腫CDT療法士 ●ポッターアカデミー認定セラピー1講師
- 英国RSA認定スポーツマッサージセラピスト ●米国ラ・ストーンセラピスト ●AEAJ認定アロマセラピーインストラクター
- AEAJ認定アロマセラピスト ●日本ホリスティック医学協会認定ホリスティックヘルス塾インストラクター



お申込み・お支払い方法

①お申込書のご提出またはHPよりお申込みください。②当校よりお申込み完了資料を発送致します。内容をご確認ください。③完了資料到着後指定の期日までに受講料をお支払いください。



アロマセラピー&自然療法スクール

JEA ジャパン・エコー・デ・アロマセラピー

☎ 0120-872-700

JEA アロマ

検索