

あなたも **myセラ** しませんか

ウィミズ ウェルネス銀座クリニック院長
対馬ルリ子先生

ウェルネスライフコーディネーター
セルフセラピスト
高本真左子



自分のためのトータルセラピー

myセラピーラボの

セルフセラピーレッスン

本来、人間は誰でも「自然治癒力」を兼ね備えています。
日々の生活の中で、五感を刺激することは脳を活性化させ、
自然治癒力を高めることにつながります。

myセラピーラボでは、「アロマ」「カラー」「フード」「ハンドワーク」を
独自のメソッドで、ライフスタイルに取り入れやすく
あなたらしく健やかに過ごせるコーピングメニューをご提案いたします。

myセラピーは、
「自分で」「いつでも」「手軽に行え」「継続できる」
自らが自らが施すセルフセラピーです。

myアロマ
セラピー

- アロマセラピーの基礎知識
- 目的に合わせた精油の調合法
- アロマリラクセーションの作り方
- 季節ごとのアロマレシピの作り方
- ライフスタイルに活かすアロマセラピー

myカラー
セラピー

- 色彩心理：色でセルフチェック
- 色彩心理：色でメンタルケア
- 色彩心理：色でリラクセーション
- パーソナルカラー基礎知識
- カラーコーディネーター

my therapy lab coping menu

my
ハンドワーク
セラピー

- ライフスタイルに活かすハンドワーク
- コミュニケーションに活かす
ハンドワーク
- 記憶を形にするハンドワーク

myフード
セラピー

- 体内環境講座
- インナービューティヨガ
- 食べてキレイになる食事

♪myフードセラピーは
日本橋ラボにて月に1度の
コラボレーションセミナー♪

- ★丁寧なカウンセリングを行いお客様の状態にあった「トータルmyセラピー」をご提案いたします
- ★レギュラーレッスン (アロマセラピー・カラーセラピー・ハンドワークセラピー)
： 6回コース/90分 (1回) ¥44,100 (消費税込) ~~プラス入会金 ¥10,500~~ → 「¥0」
- ★1Dayレッスン : 1回/100分 (カウンセリング含む) ~~¥9,450~~ → ¥7,350 (消費税込)
- ★レギュラーレッスン・1Dayレッスンともにクラフト材料費別途
- ★フードセラピー(日本橋ラボ・定員5名) : 1回/約3時間 ¥10,500~ (内容によって金額変動有り)

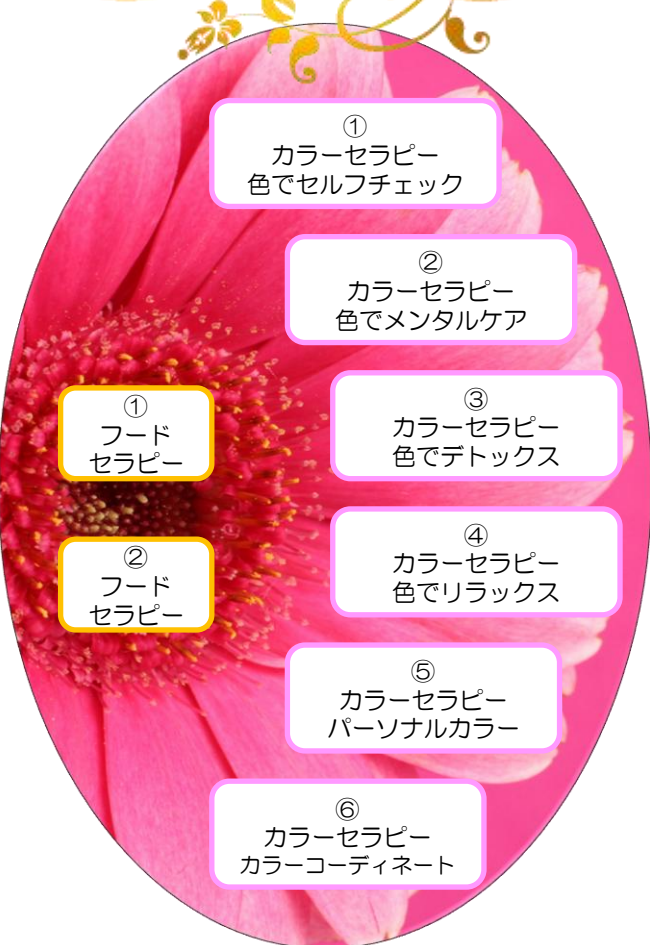
場 所：ジュノ ウィミズ・ウェルネス銀座産院・健康院内「JUNO (ユール)」 <http://ginza-sanin.jp>

日 程：毎週月曜日 ※パーソナル (個人) レッスンにつき完全予約制

時 間：◆ 10:00~12:00 ◆ 13:00~15:00 ◆ 16:00~18:00

ご予約：Tel:03-3639-1148 info@o-plant.jp お問い合わせもお気軽にどうぞ。

Case I
T様のトータルセラピー



【Takamotoより】
カウンセリングをもとにT様へご提案した「myセラピー」は色彩心理を取り入れた「myカラーセラピー」です。

ファーストステップでは、色彩によって自己確認や自己対峙を体感していただき、セカンドステップでは、色彩によってリラックスやこころのデトックスが出来るようなプログラムをご提案いたしました。また内側からのアプローチに加え外側からのアプローチとしてパーソナルカラーを取り入れ、外見からも自身が持てるようT様をより輝かせてくれる色を探してみます。5回目6回目がパーソナルカラーのレッスンです。さらに、「こころとからだの健康（インナービューティ）」を目的としたコラボレーションセミナー「myフードセラピー」もご参加いただきました。

【お客様の声】
(現在：カラーセラピーレッスン4回・フードセラピー2回受講済み)
●カラーには以前から興味があったのですが、カラーセラピーとはどのようなことをするのか少々不安でもありました。何でも構えてなかなか手が動かず頭で考えてばかりの私です。でも色彩表現を始めたら、日常を忘れ塗り絵に集中していました。90分のレッスンはあっという間です。先生のお話を伺って、なるほどと思うことがたくさんあります。「色」を通して自分を見つめることが出来るということに驚きましたが、今では生活の中にも色を取り入れ楽しんでます。毎回のレッスンが楽しみで待ち遠しいです。また、フードセラピーでは体内環境の大切さを改めて感じています。何より、先生をはじめスタッフの皆さんのあたたかさがとても心地よいです。

Case II
M様のトータルセラピー

【Takamotoより】
カウンセリングをもとにM様へご提案した「myセラピー」は「トータルmyセラピー」です。

ファーストステップでは、色彩によって自己確認や自己対峙を体感していただきました。セカンドステップでは、ハンドワークセラピーによる「有形」で得られる満足感と、「無形」で得られる心地よさを体験していただきました。サードステップでは、香りによって得られるリラックスや、精油成分の働きによって得られる有用性を体験していただきました。

【お客様の声】
(現在：6回のトータルセラピーを終了・フードセラピー1回受講
今後はアロマセラピー・カラーセラピーを中心にさらに6回のレッスンを受講予定)
●マイセラピーのコンセプトを聞き全ての内容に興味を持ち、まずは先生の勧めでカラーを受講しました。色によりこんなに人の意識や感情に影響を与えるんだと知り色にパワーを感じるようになりました。それで次は父と祖母にキレイな色の手作りの物をプレゼントしてみようとハンドワークにチャレンジ。苦手な手作りなのに始めるととても集中し楽しかった。その上すぐ喜んでくれて私のほうが幸せを感じました。その時に作った「アロマカード」がきっかけでアロマレッスンを。今まで言われたままの効用で選択していたのが、レッスンで詳しく知り始めると興味深く、今ではすっかり生活に取り入れるようになりました。アロマは日々のちょっとした魔法のように感じています。myセラのレッスンはこれからも続けたいと思っています。

