

妊娠中の腰痛や足のだるさ・産後の歪みなどにお悩みの女性へ

妊婦さんもお子様連れも OK！短時間でもカラダスツキリ！

# タイ古式 & ボディワークショートセッション

2人でやるヨガと言われるタイ古式マッサージとボディワークの技術で、筋肉や関節を気持ちよく伸ばし緩め、短時間でもスツキリします。

《こんな方が受けています！》

- ・妊婦中の肩こりや腰痛、むくみが辛い方
- ・産後の歪みが気になる方
- ・子育ての疲れを癒したい方
- ・カラダ作りをしたい妊娠準備中の方

■料金 30分 3000円

■場所

- ・Umiのいえ(西区岡野町) 第1木曜日 13時～16時 4組限定
- ・うみと森助産院(戸塚区平戸) 第3木曜日 10時～15時 6組限定

※3人以上集まればご自宅へ出張もいたします。ご相談ください。



助産院内でのケア担当実績があるセラピストによる施術です。妊娠中の方も安心してお申込ください。

お申し込みは HP のフォームから

※ショートセッションは電話での受付はしていません。  
※施術日時など変更する場合もございます。最新情報は HP をご確認ください。

自然療法サロン テノヒラ

検索

もっとしっかりカラダをケアしたい妊婦さん・産後ママには

**マタニティケア**(20週～38週までの経過が順調な妊婦さんに)

妊娠時特有のカラダへの負荷を減らし、むくみや腰痛などのマイナートラブルを緩和し、健やかな妊娠生活・出産・産後を送るためのカラダ作りとココロのケアをしていきます。

■料金: 80分 10,000円

《お客様の声》

- ・辛い部分をじっくりと施術してもらえ、お腹の赤ちゃんも私もリラックスできました。
- ・施術は本当に気持ちよく、圧もしっかりしていたので足がとてもすっきりしました！

**出張産褥ケア**(産後2日～2ヶ月のママに)

**妊娠中に施術を受けた方、うみと森助産院で出産された方限定。**

産院やご自宅、里帰り先に出張しておひとりおひとりにあわせてブレンドしたアロマオイルでトリートメントをさせていただきます。出産で疲れたカラダを癒し、これからの育児へ前向きなココロをサポートします。赤ちゃんと一緒に受けいただけます。

出張時、ご家族のケアも承れます(応相談)

■料金: 40分 6,250円(交通費別途) ※概ね1時間以内で行ける場所

《お客様の声》

- ・産後すぐに受けることで、出産の疲れが取れました。身体の崩れを予防する抱っこや授乳の仕方も教えてもらえて嬉しかったです

**産後ケア**(産後2ヶ月～1年半のママに)

妊娠・出産・育児期特有の骨盤やカラダの歪み、ココロの状態を整え、感覚と巡りを高め、尿漏れ、産後太りを予防し、骨盤底筋群とインナーマッスルの強化、お腹の皮膚のケア(ひきしめ)など、それぞれの状態にあわせて行います。

※効果を重視しております為、お子様連れではお受けできません。

■料金: 75分 9,000円(延長 30分 3,000円)

《お客様の声》

- ・日々の育児に忙殺され疲れていた全身が、ヒロコさんの『掌』でみるみるうちにほぐされていくのが実感できました。1度の施術で骨盤もかなりしまりました。



セラピスト ミムラヒロコ

二児の母、10年余りのセラピストの知識・経験と、自身の妊娠・出産・育児から培った経験から、それぞれの状態にあったケアをさせていただきます。ハーブやアロマについての専門的なアドバイスが可能です。

2011年より2013年までうみと森助産院にて産褥ケアを担当。マタニティケア、産後ケアの経験も豊富です。

《保有資格》

・(社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター  
・NPO法人日本メディカルハーブ協会認定ハーバルプラクティショナー

・(社)日本ナチュラルフード協会認定ナチュラルフード

アドバイザー

他、多くのボディワーク、植物療法、自然療法についてのセミナーを修了。

《保有技術》

タイ古式マッサージ、バリニーズ、アロマセラピー、メディカルハーブ、筋膜リリース、リンパドレナージュ、フェイシャル、他



《お申込・お問合せ》 自然療法サロン テノヒラ

- 星川サロン(保土ヶ谷区桜ヶ丘2丁目 相鉄線星川駅より徒歩8分/JR保土ヶ谷駅よりバス5分)
- 東戸塚サロン(戸塚区平戸 うみと森助産院内 JR東戸塚駅よりバス10分)

HP: <http://te-nohira.com/>

TEL: 090-4520-6267 e-mail: [salon@te-nohira.com](mailto:salon@te-nohira.com)