

R6 サラダクラス通信

12/9(月) 第7回「リンパマッサージ教室」を開催しました。始良市のプライベートサロン『La mer』の草野志乃先生に自宅で作れるセルフリンパマッサージを教えていただきました。

そもそもリンパとは…



リンパは全身に張り巡らされており
ゆっくり循環しています。
でも、ストレスや運動不足、体の冷え等で
リンパの流れが悪くなると頭痛、肩こり、
むくみ、たるみ等、体の不調につながります。
なんか調子悪い…それってもしかして
リンパが滞ってるのかも!?

リンパマッサージで
美容と健康が
手に入る!!

早速みんなで実践します。
一番大事なのは鎖骨!
鎖骨が詰まっていたはせっかくマッサージしても
スムーズに老廃物は流れません。
お風呂で体を洗うついで…テレビを見ながら…
食べ過ぎた日はリンパを流してリセット!
全身のマッサージを教えてもらった後は
ペアになって背中や手のひらのマッサージ。
自宅でお子さんと一緒にするのもおすすめです。



気持ちいい〜♪



草野先生はお子様以前
建昌幼稚園に通っており
サラダクラスのOBでも
あります。
たくさんの癒しとエール
をいただきました。
サロンの情報はインス
タグラムでチェック!



不要なものを流してたくさん笑って、心も体もスッキリ。
毎日続けて体の不調を吹き飛ばしましょう!