

土曜のショートケア
Sora Therapyroom

宙

セラピールーム



自分のココロとからだと仲良くなってみませんか？

あなたはもっと、自分と仲良くなりたいと思いませんか？

自分の事を好きになると、おのずと周りの人々や自然、生き物をうけいれやすくなるかもしれません。

マインドフルネスやアロマを通して、ちょっと、ほっと一息どうでしょう？(^ ^)

内容：軽いエクササイズ、マインドフルネス、アロマ（ハンドマッサージ）など

興味のある方は、受付におたずねください。
（医師の許可が必要な場合があります）

進行役：山本サチコ（セラピスト）