

足裏刺激し健康的に

英国式リフレクソロジー 「クレイドル」

英国式リフレクソロジー(足裏健康法)を行う女性専用サロン「ヒーリングサロン&スクールクレイドル」(上越市国府3)。足裏を刺激することで新陳代謝を高める健康法で「疲れがとれる」などとして、20代か

ら年配まで幅広い世代に大好評だ。

リフレクソロジーは、パウダージェルやトリートメントジェルを使うなどして足裏を刺激し血流やリンパの流れを改善することで新陳代謝を高めるという健康法。新陳代謝を高めると、身体の各器官を活性化させたり、老廃物の排除、疲労回復や肌の悩み、便秘改善などに効果的という。

お薦めは「パウダートリートメント50分」(4500円)などで、服を着たままで気軽に施術が受けられる。さらに、超音波とマッサージを組み合わせた髪の毛の再生を狙

「ヘッドスパ」(3000円)、幼児の心身の成長を助け、ママを笑顔にする「効果があるという「ベビーマッサージ」(お試し1回1000円)など。メニューの組み合わせにより割引特典がある。

「隠れ家的なプライベートサロンで癒やしと体全体のバランスを取って」と河野真美代表。「NPO法人ロイヤルセラピスト協会(RTA)」(本部・東京都)認定の上越初の講師でもある。

リフレクソロジーやエステセラピーなどの技術を学び資格が取得できるRTA認定の講座も開催。受講生は随時募集中。

サロンは完全予約制。施術、受講の問い合わせ、申し込みは544・8636。ホームページ

<http://web01.joetsu.ne.jp/~cradle-k>



熟練された高い技術で施術を行う河野代表

いリラックスゼー