

マリン | セルフケア講師

～頑張らない美容健康法～

幼少期より身体の弱かった母親の心身の不調を
きっかけに「人の身体と心は、どうしたら楽になるのだろう？」
という問い合わせを持つようになりました。

20代で足裏ケアに出会い
触れることで身体が楽になった体験をしたことが
今の活動の原点です。

その後もリンパケア・リフレクソロジー・ヨガ・瞑想・脳科学など
心と身体を整える学びを重ね
これまでのべ1500名以上の方のサポートを行ってきました。

現在は
リンパケア・リフレクソロジー・ヨガ・瞑想・原始反射・脳科学を
融合した独自の【マリンケアメソッド】として

「いつでも・どこでも・一生自分で自分の心身をメンテナンス
できるようになるセルフケア」

を自然素材の空間〈森音 (MORINE)〉でお伝えしています。

一時的に良くなるケア（対処療法）に頼らなくていい
身体づくりと一緒にしませんか？

ご質問・ご相談は
お気軽にLINEからご連絡ください。



【指導実績】

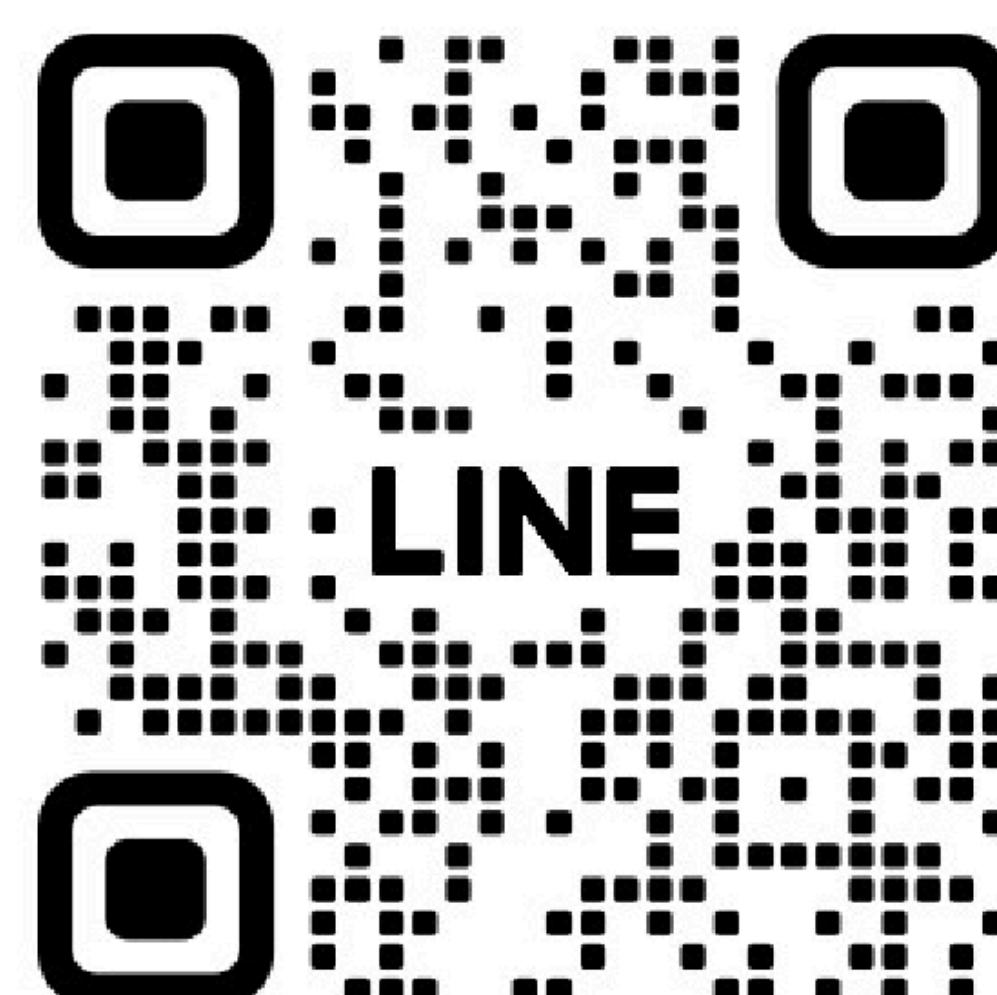
- ・横浜市内の高校にて、選択授業として
ヨガ・瞑想の指導を担当
- ・横浜市内の公共施設や幼稚園にて
ヨガ・セルフケアの指導
- ・大手町のオフィスビルにて
ヨガ・瞑想の指導

教育現場から企業まで
幅広い世代・環境での指導経験を通して
年齢や体力に関わらず
無理なく続けられるセルフケアをお伝えしています。

【資格・学び】

- ・さとう式リンパケインストラクター
- ・さとう式リンパケアセルフケアマスター
- ・リフレクソロジスト
- ・ヨガ・瞑想講師
- ・原始反射講座 修了
- ・ヘルシー耳つぼ指導者
- ・ペットリンパケインストラクター

ご質問・ご相談など
お気軽にLINEからご連絡ください。



[← トップページへ戻る](#)