

# MORORINE (森音)

## セルフケア講座



# ～自然素材の空間で学ぶセルフケア～

頑張らなくても自分の心と身体は  
整えられます。

## MORINEセルフケア講座とは

さとう式リンパケア・リフレクソロジー・瞑想  
・原始反射・ヨガ・脳科学etc.を用いた

『いつでもどこでも生涯自分で自分の  
心身をメンテナンスできる』

そんな力を身につけていくセルフケア講座です。

## こんな方に

- ・エラの張りや食い縛りが気になる
- ・寝ても身体に力が入っている
- ・姿勢の悪さが気になる
- ・過去のトラウマや緊張を手放したい
- ・年齢にとらわれず、自然な方法で整えたい
- ・少人数制のクラスで学びたい

## 内容・学べる事

- ・自然素材の空間で、癒されながら学びます
- ・一生使えるセルフケアが身に付きます。
- ・自分の身体と心を自分で整えられるようになります。
- ・年齢に左右されず、自然な方法で美しく健康的に過ごせる力を育てます。

# 受講生さまのご感想



受講初日



受講最終日  
(5か月後)

※無理の無い方法で姿勢を整えます

## Y様（卒業生）

セルフケアを行うようになって**短い期間で変化を感じる事ができました。**お風呂洗い時に腰がキツかったのですが楽にできるようになりました。目周りのシワが確実に減り、美容目的では無く始めたのですが、ほうれい線が短くなつたと言われました。

## H様（卒業生）

セルフケアを始めて3ヶ月位で**腹腔が整ってきたように感じています。**以前は病院に行くと血圧が上がっていましたが、今は病院に行っても**血圧が上がらなくなりました。**天気痛も楽になり、顔色も明るくなつたと感じています。

## S様（卒業生）

セルフケアを始めて、**心身共に緩める事ができるようになりました。**それによって、**肩の痛みも改善してきたのでとても驚いています。**美容の面でも**目の開き具合の変化を一度で実感しました。**これからも続けて若々しくなりたいと思います。

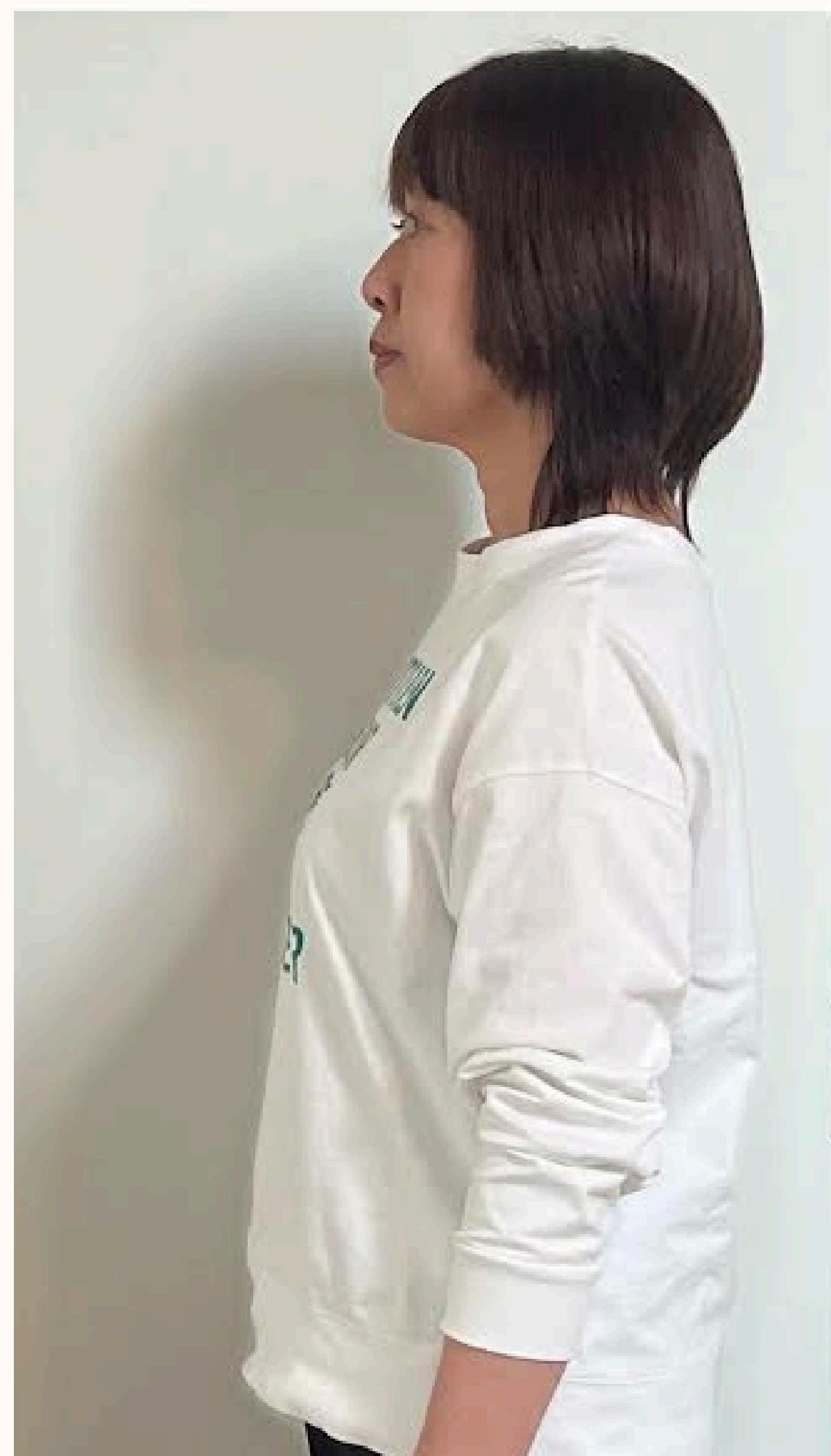
# 受講生さまの変化のご様子



受講初日



受講一か月目



受講初日



受講一か月目

T様（受講一か月目）

食事のアドバイスを実践し、食後の眠気がなくなりました。

セルフリフレクソロジーをした翌朝は、首回りがいつもより楽です。

フェイシャルセルフケアでは  
目の大きさが整い、首回りがスッキリしました。

# MORINE（森音）セルフケア講座

## 通常価格

1回 15,000円×5回 ➤75,000円  
(1回あたり15,000円)

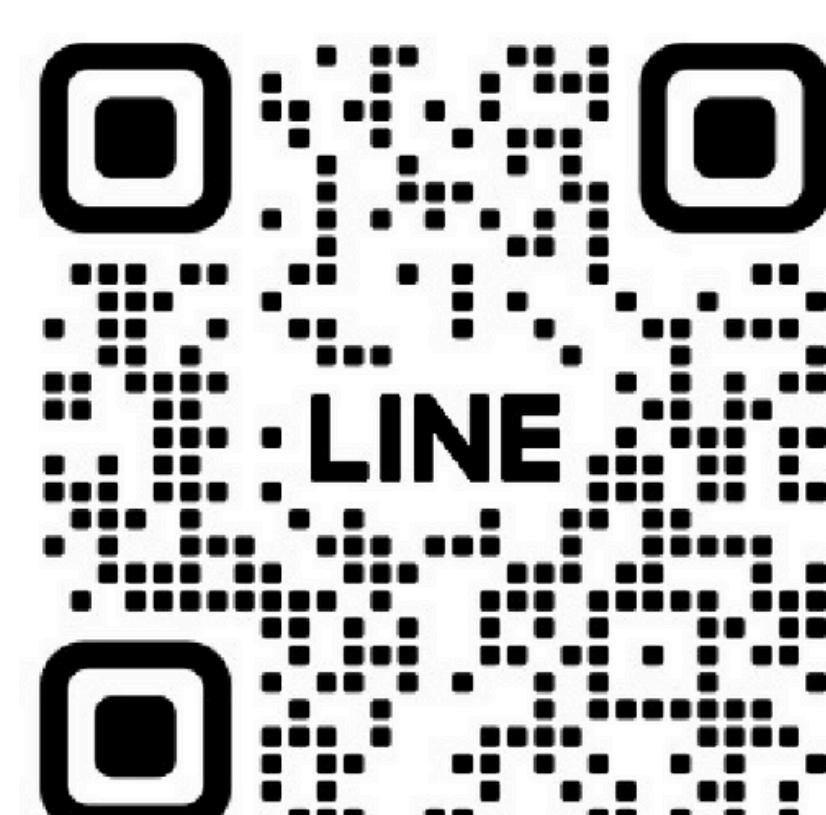
## 〈森音オープン記念特別価格（期間限定）〉

2名以上でのお申込みの場合

お一人7,500円×5回 ➤37,500円  
(一回あたり7,500円)

※BeforeAfter写真にご協力いただける方への  
オープンキャンペーン価格です

空状況・日程のご相談はこちら ↓



※LINEでのご連絡が一番スムーズです

[← トップページへ戻る](#)