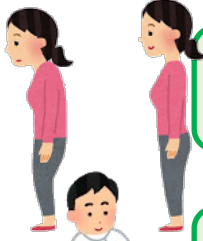



# メディックスボディバランスアカデミー認定1Dayコース

## 1日講座 まっぴ


## バランス整体



美姿勢バランス整体  
【インナーマッスル篇】



美姿勢バランス整体  
【骨格調整篇】



整体もみほぐし  
【フロアマット篇】

整体もみほぐし  
【施術ベッド篇】

整体もみほぐし受講者向け

整体もみほぐし  
応用篇


- ◎整体もみほぐし講座で学んだ手技をどのように使っていくかを学ぶ
- ◎基本的な組み立て方を考え、全身施術としての一つの形を作っていく
- ◎総合的なほぐしの技術を学ぶ



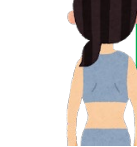
経験者／受講者向け

ステップアップ講座  
整体ほぐし


- ◎筋肉のコリを見つける手技・ポイントを取る指の感覚を養い、コリを暖解し身体を楽にしていきます
- ◎身体状況の判断、施術の組立て方法を学ぶ




骨盤・肩まわりの  
コンディショニング  
整体




肩甲骨はがし整体



整顔セラピー  
(顔の整体)



眼精疲労整体  
(疲れ目への整体)



ボディバランス  
セルフ整体法

- ◎骨盤に触れず「脚・足」を施術して骨盤を整える
- ◎肩には触れず「腕・手」を施術し肩まわりを楽にする
- ◎『間接法整体』の技術

- ◎肩甲骨周辺の筋肉をほぐす技術
- ◎肩甲骨ストレッチ技術

- ◎お顔の筋肉をほぐし、痛気持ちいい施術
- ◎コリ・ゆがみ・むくみを改善
- ◎お顔の左右差のバランスを整える技術

- ◎目の疲れを緩和する施術
- ◎リンパの流れを整え疲労物質を流す技術

- ◎自分のカラダの使い方やゆがみ方を認知して自分自身で整体！
- ◎1回30分程度のエクササイズで「ゆがみの少ない」「固くならない」「緩みすぎない」「痛みのない」4つの“ない”生活を送ってみませんか？