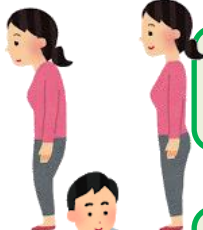



# メディックスボディバランスアカデミー認定1Dayコース

## 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★  
【フロアーマット篇】

整体もみほぐし★  
【施術ベッド篇】

整体もみほぐし  
【座位イス篇】

- ◎インナーマッスルを含めた筋膜（筋肉）にアプローチ
- ◎骨盤まわりを含めた体幹をしっかり使える状態に整える技術

- ◎関節にアプローチ
- ◎骨盤と両肩の左右差のバランスを整える技術

- ◎揉捻（もむ）押圧（おす）伸展（のばす）技術
- ◎簡単な手法でお疲れの筋肉をほぐす技術

- ◎手軽にイスで肩こり上半身をケア

整体もみほぐし受講者向け


ネクストステップ  
整体もみほぐし

経験者／受講者向け


ステップアップ講座  
整体ほぐし

- ◎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【応用篇】
- ◎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


- ◎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  
コンディションアップ  
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？