



おすすすめなツボマッサージ方法

1. **リラックスした状態**で行うのがオススメです。
大きく深呼吸 お気に入りの曲を流す アロマをたく色々お試しくださいね。
2. **ツボマッサージはゆっくり**がポイントです。
5秒でゆっくりプッシュ 5秒でゆっくり離す
これを3セットずつ行いましょう。
3. ツボは生き物、動きます（本当です！）
触って気持ちがいい 痛気持ちい ジーンと響く
場所にとらわれすぎず、**反応がある場所があなたのツボ**です！

	ツボ	ツボの探し方
1	攢竹 さんちく	眉頭の内側のくぼみ。親指を眉頭の骨の下にフィットさせるとジーンとします。
2	太陽 たいよう	こめかみみあるツボ。中指を目尻から生え際にスライドさせて凹んでいるところをプ
3	迎香 げいこう	小鼻の両際。人差し指を小鼻の際の指が安定しおさまりやすいところをプッシュ。
4	巨髎 こりょう	黒目の縦のラインと小鼻の横のラインが交わる場所。中指でプッシュ。
5	地倉 ちそう	口角の際。人差し指で、少しだけ口角を上へ引き上げるイメージでプッシュ



サロン名 アロマはりきゅうYUTORICH
オーナー 本間文恵
住所 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-8-11 外苑アビタシオン301
JR千駄ヶ谷駅 都営大江戸線国立競技場駅 徒歩5分
東京メトロ副都心線北参道駅 徒歩8分
営業時間 平日 11:00~20:00 (最終受付 19:00)
日祝 11:00~20:00 (最終受付 19:00)
定休日 不定休
HP <https://honmafumie.com/>
Mail info@yutorich-tokyo.com
Tel 080-2587-6495

