



「体験デトックスコース」



松が丘助産院で勤める、安産のための過ごし方は、妊娠していない方にとっても健康になる秘訣がたくさん含まれています。お産とは関わりなくデトックスコースとして、日常生活の中で健康になる秘訣をお伝えいたします。



こんな症状にお悩みの方、特にお勧めします。

- ・肩や背中が慢性的にこっている
- ・生理痛が激しい
- ・妊娠を望んでいるが困難
- ・体が冷えやすい
- ・便秘がち
- ・夜眠りにくい
- ・生理不順
- ・体重増加が気になる
- ・健康的に痩せたい
- ・肌のトラブルがある
- ・気分が落ち込みがち

『体験デトックスコース』をご利用頂きたい方

- ・妊婦さん
- ・未妊婦さん
- ・更年期やアトピーに悩む方
- ・不摂生を気にしている方
- ・その他、どなたでも…（男性でもOK！）

コース内容

◆ 基本コース

- ・朝の散歩
- ・クラス受講
- ・にんじんジュース
- ・セルフケア
- ・昼食
- ・松が丘ご飯
- ・瞑想
- ・振り返り

◆ 水曜コース

- ・ヨガコース（第2水曜日）

◆ 木曜コース

- ・ゆる体操（第1木曜日）

◆ 日曜・祝日コース

- ・楽健法
- ・ハンドマッサージ（第3日曜日 or 祝日）



料金

- ◆ 「1日コース」 ・ 8,800 円 / 1 名
・ 16,000 円 / 2 名参加（ご家族、ご友人など）
- ◆ 「3日コース」 ・ 24,000 円 / 1 名
・ 45,000 円 / 2 名参加（ご家族、ご友人など）

当院をご利用された方へは「安産のすすめ」、「産後ケアのすすめ」として、健康的な食事、セルフケア、デトックス方法などを提案・ご提供しています。そして、ご利用の皆さまから多くの支持を頂いています。

このノウハウを沢山の方々に体験して「**本来の健康を取り戻して頂きたい!**」そんな思いで、各クラスのエッセンスをまとめた、「体験デトックスコース」をご提供することにいたしました。1日の体験だけではなかなか効果を実感頂けないと思いますので、基本的には「3日コース」を体験されることをオススメしています。是非ご体験下さい!

