



～心と体を癒す秋～

秋も深まって来ましたね。食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋・・・秋の楽しみは沢山！旅行にも行きたいし、おいしいものも食べたい！！・・・皆さんもいろいろな計画を立てているのではないのでしょうか。

でもその前に、特に暑かった今年の夏の疲れを癒してみませんか？日頃の仕事や家事で心と体が疲れ、体力も気力も知らず知らずの内に限界に・・・特に今年は猛暑で夜も寝不足だったなあと言う人も多いかもしれませんね。

そんな時には、心と体のメンテナンスをしましょう。数あるリラクゼーションの中でも、今回はくるいく編集部がおすすめするスポットを紹介いたします。

テーマは「マッサージで体を癒し、色やカードの導きで心を癒す」  
 さあ、心と体のメンテナンスをして、心身ともにリフレッシュしましょう!!そうすれば、明日からの活力に、そして家族にも同僚にも今までよりやさしくなれる自分に出会えるかも!?(^o^)/

～癒しと健康のスタンプラリー（11月迄）～

期間中各サロンへ3店おこしの方は1回、5店おこしの方は2回、各サロンより素敵な特典があります。この雑誌をお持ち下さい。

えんじゅの樹	ITAL	ハ千ゆめの	in the Life	メイ美容室
--------	------	-------	-------------	-------

[各サロン特典]  
 ※えんじゅの樹・・・20分ミニセラピー  
 ※ITAL・・・フットマッサージ20分サービス  
 ※ハ千ゆめの・・・温石ベッド20分無料、ガルパ20分無料体験（バスタオル3枚お持ち下さい）  
 ※in the Life・・・アチカラーセラピー20分無料体験  
 ※メイ美容室・・・「シーランドもふもふポッパムーしゃん」のヘッドスパをワンコイン(500円)で

癒しのセッション

数秘&カラー・オラクルカード

### えんじゅの樹 (cafe 天香内)

あなたの元気をみつけます

「数」と「色」。その中に隠された意味を知りたいと思いませんか？オラクルカードは今のあなたに必要な言葉を届けてくれます。より良い今日のためにあなたの世界を広げるお手伝いをします。

オラクルカード

数秘カード  
 【menu 内容】  
 ・数秘&カラー + オラクルカードセッション ¥3,500/時間

〒茅野市ちの3053 (茅野駅南信号前) ☎090-1829-6641  
 営業 10:00~17:00 19:00~23:00 予約制  
 休 月曜日

タイ古式マッサージ

リラクゼーションサロン

### ITAL アイタル

タイ古式マッサージは『二人でやるヨガ』とも言われます。

ゆったりとした指圧で筋肉をほぐしてからストレッチを行う事で、身体全体がほぐれます。リラクゼーション効果も高く、心と身体をリラックスさせ自然治癒力をアップさせる効果もあります。小さなサロンですが、お客様がゆっくりとした時間を過ごして身体も心もリラックスできる隠れ家のようなそんなサロンを目指しています。

【タイ古式マッサージ】  
 ・60分 ¥4,500  
 ・90分 ¥6,750  
 ・120分 ¥8,000

「くるいく見た」で 1,000円OFF

〒諏訪郡原村6158-46 ☎080-6932-2665  
 営業 10:00~19:00 予約制  
 休 不定休

リンパセラピー

Healthy body and lymph

### 癒しのリンパセラピー 八千ゆめの

リンパの流れを良くする事が健康な体になる

リンパの流れが悪いと体の中に余分な水分や老廃物をためこみやすく、むくみや肩こり、肌荒れの原因となるだけでなく、だるさや頭痛などの体調不良、さらに免疫力の低下に繋がります。リンパはストレスや体温に左右されやすく、毎日ケアする必要があります。当サロンでは皆様の日頃の疲れから解放し、より健康になれるようにサポートさせていただきます。(温石ベッドあり)

【menu 内容】  
 ・リンパレッスン ¥2,000/2時間  
 ・健康セミナー、各種 養成講座 など不定期開催  
 ・リンパセラピー  
 全身 90分 5,000円(女性優先)  
 ・フェイス 30分 2,000円  
 ・男性のみ ヘッド&フェイス リンパセラピー 30分 3,000円 (温石ベッド使用)  
 その他部位によるセラピーも承ります。ご相談下さいませ。

〒諏訪市中洲神宮寺259-4 ☎080-5140-5995  
 営業 12:00~22:00 予約制  
 休 水曜日のみ営業

セラピー&学び

セラピー&学びのアトリエ

### in the Life

五感を磨き、心を整えるひとときを・・・。

ご自身と向き合うひとときから、日々の暮らしを楽しむ企画まで「それぞれの感じる心地よさ」に目を向けたレッスンやセッション。カラーセラピーなどの各種養成講座を行っています。1日で取得できるTCカラーセラピスト講座や雑誌の切り貼りから自己の潜在した想いと向き合うコラージュ講座なども人気です。お問い合わせ下さい。

【menu 内容】  
 ・各種カラーセッション ¥3,500/時間  
 ・自分との向き合い方を知る各種レッスン ¥3,500/2時間~  
 ・各種 養成講座 など

〒茅野市玉川 (玉川小近く) ☎090-3524-1241  
 営業 9:00~18:00 休 不定休 予約制  
<http://inthelife.vpweb.jp/>