

カラダとココロの動きに
逆らわない調整法
芯まで心地よさが届き、
改善効果が表れます



肩がつからいときは肩だけ、腰が痛むときは腰だけと問題箇所だけに注目して調整しても、すぐに元に戻ってしまうのは当然です。全身と気持ちのバランスを取り戻さなければ動きのクセは治らず、不調となって表れてしまうのです。ナグハンズでは、「触れる」「支える」「揺らす」という3つの低刺激療法で快感を深く浸透させ、しっかりと身体をつながりをつけて、気持ちを安定させます。



さまざまな部位の痛み、コリ、頭痛、ストレスの解消美容、スポーツの分野でも良い変化が見られています。



こんな流れで
改善します

1 受付・インタビュー

お悩み、ご希望をお聞きして方針を立てます。施術とセラピーについてご説明します。



2 バランスチェック

着替えていただき（更衣室・着替えのご用意あり）、身体のバランスかどうなっているのかをチェックします。



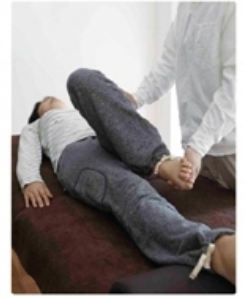
3 微動調整&セラピー

身の微かな動きをとらえ、微かな動きをつける【微動調整】を行なっています。

- A 「触れる」「支える」「揺らす」で調整
- B. 簡単な動作による調整【セルフケア指導】
- C. 言葉とイメージの使い方の調整

【内臓チューニング】

微動調整のひとつで、各内臓のバランスを診て自律神経を整える方法です。より高いリラックス効果で、内臓へのストレスを軽減していきます。



4 調整後の感覚を確認

感覚の変化を確認していただくことで、効果を高め、持続させることができます。



5 フォローアップ

簡単に心地良いセルフケアやイメージの持ち方を、後日メールや電話でお伝えします。このフォローで施術効果がさらにアップ!



料金のご案内

45分	¥5,500	3回分前払い	¥16,000
60分	¥7,000	3回分前払い	¥20,000
60分	¥8,000(施術+セルフケアをしっかり指導)		

→ご予約は電話、予約フォーム、メールで。

TEL : 03-3868-3417

HP : naguhands.com

Mail : info@naguhands.com

初回の方、
ご紹介をして頂いた方
各コースより
2,000円
の割引

リラックス&リフレッシュ。
同時に味わえる特別な空間。



ナグハンズのセラピースペースは、自然塗料の壁・天井と天然木+自然塗料の床に包まれた「呼吸する空間」。緊張が自然にほぐれ、身体が目覚めます。

ライターとして取材、プロデュース。
その経験を施術に活かしています。



セラピスト
オシキリシンイチ

健康、心理、医療、スポーツ、ダンス、格闘技、武道などの分野で、雑誌・単行本の取材・執筆、またテレビ番組やDVDなど映像作品の企画・構成を手がけてまいりました。

たくさんの方と出会い、また病気に苦しんだ経験などをセラピストとして総合的に活かしています。身体を信じ、身体と向きあえば必ず人は変わります。それを皆様にも感じていただきたいと願っています。

※プロフィールの詳細はサイトを覗いてください
→ <http://naguhands.com>

整心整体室ナグハンズ

東京都文京区西片 1-2-7 カーサクレシェンド 2F



* 都営三田線春日駅 A6 出口、言問通り徒歩約 2 分。
Restaurant TSUMURA (ツムラ) さん 2 階

→ご予約は電話、予約フォーム、メールで。

TEL : 03-3868-3417

HP : naguhands.com

Mail : info@naguhands.com

初回の方、ご紹介をして頂いた方
各コースより 2,000 円の割引

営業時間 : 11AM~9PM (最終受付)

定休日 : 日曜日

* 営業時間、休業日は変更される場合があります。
ホームページをご確認ください。

カラダと
ココロ、
一緒に
整えます



整心整体室
ナグハンズ
naguhands.com