

ヘッドスパ&フェイススパ体験レポート ~自分の顔がみるみる変わる!その不思議~



●カウンセリング&コースの説明
多彩なメニューから症状に合わせて選ぶ。



●着替え ヘッドスパの方は上半身のみ、
温浴他の方は、ポンチョ風のワンピース。



●頭皮・髪の毛の状態をチェック。メニュー
にはないですがご希望の方にはサービスで。



●毛穴や髪の状態を見ながらの説明。
今まで自覚がなくショック!?な事実が...



●オリジナルエッセンスを使用します。
(天然ハーブエキスと久米島海洋深層水オイルフリー)



●ヘッドスパ 頭皮、首、デコルテ、背中...
リンパに沿ってマッサージ。(メイクしたままでOK)



●フェイススパ。施術された方の顔半分が
劇的に変化します。(記念撮影する方も!)



●耳の下からリンパを下に流します。
自宅でも自分で時々行うのも効果的。



●頭皮はすべてにつながっているの、
肩のこりもほぐしていきます。



●光サーモ
器具の温度は75度。背中や肩に熱をあて
深い所から体をほぐします。



●プラチナ・ダイヤモンド フォンドーム
スポーツ選手が使用しているものと同じ。
疲労回復・肩こり・冷え・美肌・スリミング他



●手足の温浴 くるるげるリラクゼーション
チェア型温浴。デドックス・代謝促進・肩こり・
冷え・疲労回復・美肌・アンチエイジング他

セルフケア・ビューティー・レッスン 開催 シンプルなリンパケアで「健康」はもちろん小顔効果・リフトアップ・
全身のひきしめもセラピストの技術をお客さまご自身で... 参加費 2,000円(お茶つき) ※エッセンスご持参の方は1,500円

プラーナ
くになたち
Plana

- 営業時間 11:00~21:00 ■定休日 月曜日
- 所在地 東京都国立市中1-10-8 ノア国立ビル3F
- TEL 042-574-3736
- HP URL <http://www.pura-na.jp/>
- E-mail pura-na@pura-na.jp



高まります。
現代はO.A化が進む中で、頭や首肩などをひどく酷
使して生活しています。血流が悪くなった体は酸化が
進みます。酸化することはいわゆる老化です。まして
精神的なストレスも加わればさらに病気のリスクも

「健康の質を求める時代に」
髪を洗わない新感覚ヘッドスパ・リンパ経絡ツボケア
プラーナにたち 代表 深町 明子

毎日が健康でいつまでも若々しくいられたらいいですね。
今は長寿時代、病気の対応のみならず、健康の質やアンチエイジングも
大切な時代です。プラーナにたちは、健康づくりの要である「スト
レス」に強い心身の為のケアの提供と真のアンチエイジングをご提案
することができれば幸いです。
ストレスは精神的なものというイメージがありますがよね。
しかし日々私たちの心身におしよせているストレスは精神的(いやな
こと)側面だけでなく、身体的なものも多いのです。たとえばパソコ
ンに向かって仕事をしていたら、目を酷使し首を動かさず座って疲労
する腰や脚はまさにストレスを受け、眼精疲労や首肩の凝り、腰痛む
くみなどが身体的ストレスの結果生じたものです。
ですからどんな人でも生きている限りストレスはつきものです。

「健康の質を求める時代に」
髪を洗わない新感覚ヘッドスパ・リンパ経絡ツボケア
プラーナにたち 代表 深町 明子



ストレスを上手に
マネジメントして
日々を楽しく健康に!

カンタン!
セルフマッサージ
お顔のリフトアップ



●指をVサインの形にして、
耳を挟み上下にマッサージ
する。お顔のたるみが行えま
す。

こんな現代のストレスを短時間でケアしたいとい
う思いから四年前プラーナは始まりました。プラーナ
では、ヘッド&リンパ経絡ケアを中心に血流、ストレ
スに対応できるサロンづくりをしております。血流は
健康の基本です。そして老化を防ぐ基本です。リラク
ゼーション・ヘルスケア・ヘアケア・アンチエイジング。
頭部には血液が大量にあり、ツボの数は足以上といわ
れています。
又すべての情報を受け取る脳や眼があるところで。
ストレスの軽減やリラクゼーションにはヘッドケアが短時間で効きます。又心身のリラク
ゼーションの為にリンパ経絡ケアでの首肩背中・腕・脚などのケアも大切にしています。短
時間(二十分~三十分)で驚くほどの深いリラクゼーション感とスッキリ感を感じてアンチ
エイジング効果をお楽しみいただけるものです。多忙な方の短時間ケアはだるさ
がなくスッキリと仕事の能率を低下させません。
私自身もサラリーマン時代の超ハードな生活の中で本当に助けられたのが、十五
分~二十分の鍼灸治療でした。健康管理は仕事の一部というのも今でも実感してい
ます。

プラーナの施術はすべてオイルフリーのハーブエッセンスで洗髪もなく、メイク
くずれもないので、お気軽にそして施術料もお手頃です。ご来店の方は男性女性問
わず、また年齢層も十代~八十代までどんな方でも無理なく優しいケアで安心し
て施術をお受け頂けます。
ヘッド&リンパケアのセルフケアレッスンも行っており、ご自身での日々のケア
三分~五分と、自宅で毎日短時間でできるスキルのレッスンも大好評です。三名~
出張レッスンも出来ます。
私は二十五年の看護師・カウンセラーとして医療域でのケアやストレス専門クリ
ニックでの経験、産業現場でのカウンセラーとして主婦や子育て経験なども生か
し、皆様に幅広く健康とアンチエイジングのサポートをさせていただきたいと思っ
ております。

ストレスがあっても病気になるらない
人はリラクゼーション上手、休養上手なので
す。どんな人でも生きている限りスト
レスはつきもの、そして人生のスパイ
スです。健康でイキイキとストレスを
上手にマネジメントしながら日々楽し
みたいですね。これからは「真の健康美
と癒し」をご提供してまいります。

