

からだを温めてきれいになる

よもぎ蒸し

産後ケア
リラックス
自律神経の整え

生理痛
生理不順
妊活

美肌
代謝アップ

冷え
むくみ

肩こり
頭痛
目の疲れ

効果的な回数 週に1、2回から始めて、体調がよくなったと感じたら月に2~4回がおすすめです

料金：¥3000(当院受診歴あれば¥2500)

女性ならどなたでも受けられます。

カウンセリング、よもぎ蒸し、お着替え等で所要時間は約1時間になります。

予約は平日9:00~17:00にお電話(049-281-0158)で受付しております。



1 マントに着替えます

下着もすべて脱いだ状態で
マントを着用ください



2. 真ん中に穴があいているイスに座ります

30分ほど椅子に座ります
座り方をかえながらお楽しみください



前方に座り、仙骨から背中を
しっかりあたためる



あぐら

こまめに水分補給を

よもぎ蒸し中、終わった後は
十分に水分をお取りください

よもぎ蒸しで出る汗はサラサ
ラなのでドライタオルで拭き
取るだけで大丈夫です



立膝や体育座り



お顔まで入れてお肌しっとり

よもぎ蒸しを受けた後、頭痛やだるさ、眠気、
お腹が緩くなるなどの症状があります。体調がよくなる前触れとして現れるサインです
2日程度で落ち着きます