

# 慢性的な 肩や首のこり、腰痛は 自分で治せます！

## ストレッチの 驚くべき費用対効果

あなたがもしも1週間に1度  
マッサージや整体などに  
行っているとしたら…

1回あたり  
1,500円から5,000円

月にすると  
4,500円～20,000円

年にすると  
54,000円～240,000円

それを20年続ければ、  
単純にこの20倍の金額を支払い  
続けることとなります。

自分でストレッチを行うことは  
1度効果的なやり方を覚えるため  
の費用を負担してしまえば、  
それ以降経済的負担がありません。

0円で行うことができます。

生涯にわたり、  
いつでも無料で自分の身体を  
自分で何回でも癒すことが  
出来るようになります。

肩こり、首こり、腰痛、慢性的な身体の重さ、  
膝痛、頭痛などに日々悩まされている方は多い  
と思いますが、正しいストレッチの方法を  
知っていれば、自宅や外出先でも自分で解消  
することが出来ます。

よく不調の原因と言われる、  
骨盤を含め骨格の歪みとはどのようにして  
引き起こされているのかご存知ですか？  
「骨格」とは、前後左右いろいろな角度から  
ついている筋肉の張力のバランス  
(硬い、軟らかい、強い、弱い)によって骨の  
位置が決まります。  
つまり骨格の歪みとは、筋肉の状態によって  
100%決まっているということですね？

筋肉は縮まることを繰り返すことによって、  
だんだんと縮まっただけの状態になり、  
これをこりと呼んでいます。  
ということは、縮まってこっているのであれば  
その反対の伸ばしてあげればよいということ  
です。つまりストレッチをすればよいという  
ことですね？

身体機能的にはマッサージでほぐすよりも、  
ストレッチをすることが筋肉の機能を最大限に  
元に戻し、骨格を整える方法だということが  
分かります。

つまり、一度正しいストレッチを覚えて  
しまえば、大抵の肉体的不調はその後一生涯  
ご自分で取り除くことができるようになる！  
ということなのです。

## 療法家だからこそ知っている、 本当に効果的なストレッチ方法講座。

首のこりや肩のこり、  
それは首や肩の筋肉が原因で起きているわけではありません。

慢性的な腰痛、  
それは腰の筋肉が原因で起きているわけではありません。

筋肉が固まる原因をしっかりと取り除いていけたら、  
子どもからお年寄りまでどなたでも、  
自分で自分の身体を生涯に渡って癒せるようになります。

お一人様  
ご家族様 15,000円

(同じ住居にお住まいであれば、  
何名さまでも同じ料金です。)

ご家庭への出張専門 ストレッチ講座

blessings

〒206-0802

東京都稲城市東長沼 822 メゾンドエトワール 203