

～女性専用自宅サロン～

Natura

官足法による足全体のマッサージと自家製玄米甘酒により、女性の健康をサポートします

身体の外側からも内側からもキレイ & ヘルシーに、毎日を心地よく Happy に過ごしませんか？

[Tel:090-6930-8345](tel:090-6930-8345)

Mail:natura1288@yahoo.co.jp

HP:www.ntau0530.wix.com/natura

Blog:okinao5.hatenadiary.jp/

Place:奈良市内 近鉄奈良線学園前駅周辺

【官足法 Menu】

☆基本コース ￥10,000

足の老廃物を徹底的に流したい方におすすめ。足全体を隔々までしっかりもみ込むことで、血液とリンパの流れを改善します。（6回分回数券 1回あたり¥8,000×6=¥48,000）

- ・カウンセリング&足湯（約15分）
- ・足もみ（約90分）
- ・玄米甘酒&発酵食ランチのサービス

☆お友達同士限定☆官足法体験コース（2～3名様）

お一人様 ￥3,000

初回限定のコースとなっております。お子様連れOKです。

- ・官足法ミニレクチャー（約15分）
- ・足もみ（お一人様あたり約20分）
- ・玄米甘酒&発酵食ランチのサービス

☆足もみレクチャーコース（2～3名様）

お一人様 ￥3,000

ウォークマットの基本的な使い方と、セルフ足もみのやり方を、実践により学んで頂きます。何度受けていただいてもOK、お子様連れOKのコースです。

- ・ウォークマット 約20分
- ・セルフ足もみ 約40分
- ・足チェック、発酵食ランチ付き

☆ウォークマットマスターコース（2～3名様）

お一人様 ￥3,000

ウォークマットの効果的な使い方を、実践により学んで頂きます。何度受けていただいてもOK、お子様連れOKのコースです。

- ・ウォークマット 約40分
- ・セルフ足もみ 約20分
- ・足チェック、発酵食ランチ付き

☆お友達同士限定☆足もみコース（2～3名様）

お一人様 ￥3,000

セルフ足もみでは取り切れない老廃物を流していきます。お友達同士での定期メンテナンスに。お子様連れOKです。

- ・足もみ（お一人様あたり約30分）
- ・玄米甘酒スイーツ付き

【ワークショップ Menu】

いずれも2名以上で開催、お子様連れOKです。

☆玄米甘酒ワークショップ

お一人様 ￥2,500

- ・玄米甘酒の効能、作り方などの説明
- ・作り方デモンストレーション
- ・玄米甘酒と甘酒スイーツの試食
- ・レシピ付き、玄米甘酒のお持ち帰り

☆グラノーラと甘酒ドレッシング

お一人様 ￥3,500

- ・グラノーラの作り方デモンストレーション
- ・甘酒ドレッシング2種類を各自で作って頂きます
- ・グラノーラサラダの試食
- ・レシピ付き、グラノーラのお持ち帰り

☆玄米甘酒パン

お一人様 ￥3,500

お砂糖の代わりに玄米甘酒を使ったパンを、最初の工程から作って頂きます。ご参加頂いた皆様での共同作業となりますので、2名～3名様でのご参加とさせていただきます。ちぎりパン、フォカッチャの2種類からお選び下さい。

- ・玄米甘酒を使ったパン作りの説明
- ・発酵時間には簡単お菓子作り&官足法！？
- ・焼きあがったパンを囲んでのランチ&レシピ付き