



# ロルフィン® 京都 丸太町

楽しく猫背を改善 がんばらなくても良い姿勢に

- ①筋膜という物を全身くまなく施術します
  - ②身体がどう動くかを知っていき
  - ③無意識の緊張や身体を痛める癖に気がつけるようになっていきます
- 身体が **快適** になっていきます

「力を抜く」という事を初めて教えてもらって知りました。

姿勢や歩き方が変わる

気になったた(治らないと思ってた)猫背もよくなっているのが鏡を見て分かり**嬉しい**です。

身長が伸びました!

肩こりや腰痛が楽に!!

疲れにくくなりました。

産後何年も続いていた恥骨まわりの激痛が数ヶ月でゼロになりました。

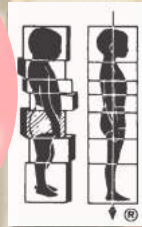
あやかさんが分かりやすく体のことを教えて下さったので続けられました ^^\*

カラダの奥がゆるむゆるめる感覚がわかる

こんなに体が変わるものだと驚きました。何人かの人に「**痩せた?**」と聞かれましたが体重は全く変わっていないので不思議です。

## What's ロルフィン®?

アメリカの生科学者、アイダ・ロルフ博士が創始したボディワーク。「筋膜」に働きかけ長年の間に染み付いた身体の癖を無くしていき、本来の姿勢(自分)に戻すためのボディワーク。



体のことを知るって楽しい!!!

私にとって何か**すごく大事なものを得た**気がします。

結婚が決まりました♡

ロルフィン®は楽しいから、また行きたい!(お子さんの感想)

\*その他に頂くお声\*

<運動系>

- ★バレエ、スキー、テニスなどが上手くなった!!
- ★先生の言っていることが分かるようになった。

<楽器・声楽>

- ★高い音がでるようになった。カミが減った。

出来ないことダメなことをまず考えてしまっていたけれど、出来るようになったこと良くなったことから考えるように変えていこうと思うようになりました。

体と心のつながりを実感

Dr. Ida Rolf Institute™認定 ロルファー™

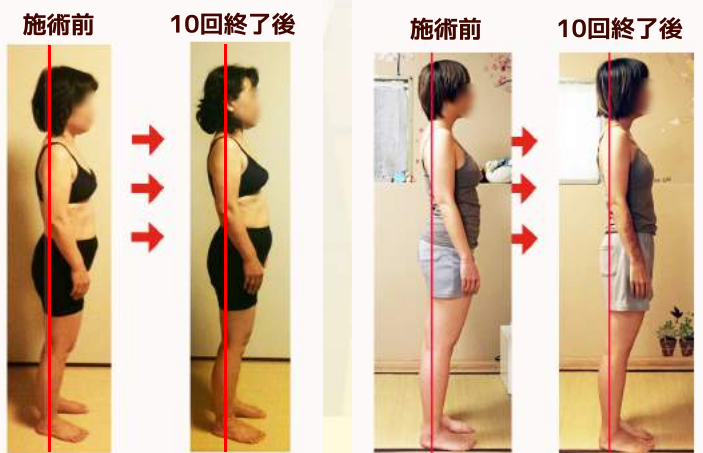
毛利 綾郁 (あやか) 趣味: スノーボード

身体の探求でしている(していた)事: バレエ、フラメンコ社交ダンス、ピアノ、ドラム、クラリネット、書道、水泳、バドミントン、ピラティス、ヨガ、その他ボディワークなど

### プロフィール&メッセージ

小学校から超猫背。肩こり、腰痛がひどく色々な施術をさまよっていた時にロルフィン®から派出したシンインテグレーションという施術をうけ、身体と、何故か心も楽になって感動。ロルフィン®を受けると転職したり結婚したりする人が多いのですが、私もプログラムを辞め2年かけてアメリカでロルフィン®の資格を取得。このマニアックなロルフィン®という施術を名古屋で2年、京都で8年間させてもらっています。ロルフィン®って本当に特殊な技術で(まだ日本で施術者120名程度)説明しても説明しても分からない(^^; でも受けていくと身体の奥から根本的に変わるのを実感してもらえそうです(^^\*

### ビフォーアフター



前傾していたり、反ってしまうと肩こりや腰痛の原因に…。足首、膝、股関節、肩、耳が自然に同じくらいのラインにこれると身体が楽になっていきます。



ロルフィン® 京都 丸太町 毛利綾郁 (もうりあやか)

☎ 090-1757-6001 メール : ayaka@re-organize.com

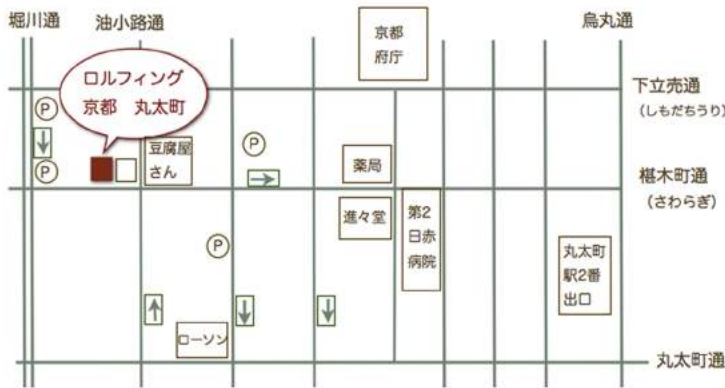
http://ameblo.jp/karada-seiriseiton 『ロルフィン® あやか』で検索

## 施術場所

地下鉄「丸太町駅」徒歩約7分 京都市バス「府庁前」「堀川丸太町」徒歩約3分

9:00~21:00 (最終受付) 定休日 : 金 ☆予約制☆女性専用☆

京都市上京区榎木町通油小路西入ル西山崎町246 1階【丸太町駅徒歩7分】



ロルフィン® 京都  
丸太町ブログ

予約状況など  
載せています☆

## 料金

1回 約90分/11,000円 (カード払い可\*消費者還元登録事業者\*5%還元\*)

10回のセッションが1セットになっていますが、《体験の施術》または《3回までのコース》もご用意しております。

### 《体験の施術》

この1回目の施術→  
を受けて頂きます。  
初回はカウンセリング  
があるため約2時間  
です。  
同じく11,000円

体験で  
膝など下半身が  
気になる場合は、  
当日お知らせくだ  
さい。対応させて  
いただきます

第1セッション	上半身	楽な呼吸ができるようにします。 呼吸って、マッサージと同じ役割なんです。
第2セッション	膝から下	まずは、しっかりと土台をつくります。 上半身を無理なく支えられるようになります。
第3セッション	カラダの側面	横向きでセッションをします。 カラダの前・後のバランスを改善します。
第4セッション	脚の内側、骨盤	脚の内側の筋肉をゆるめます。 カラダのセンターを感じられるようにしていきます。
第5セッション	上半身(とくに腹部)	大腰筋を使えるようにしていきます。 カラダの奥にある、いわゆる「インナー」の1つです。
第6セッション	カラダの後側	カチカチから首までをゆるめます。 歩くときに、背骨が自由に動けるようにしていきます。
第7セッション	首、頸、顔(口、鼻)	顔がカラダの上にくるようにします。 口や鼻の奥の筋脈も顔のバランスに関係しているんです。
第8セッション	下半身 or 上半身	カラダの緊張が残っているところをワークし、 日常生活でよく行う動きが楽にできるようにしていきます。
第9セッション	上半身 or 下半身	第8セッションで行わなかった方をワークします。 日常生活でよく行う動きが楽にできるようにしていきます。
第10セッション	全身	カラダ全身と動きが1つにまとまり、楽に心地よく 動いていけるようになります。

表層(アウター)

《3回までのコース》は

←この3回を受けていただくことになります。  
「ロルフィン®自分に合ってるな〜」と思われ  
たら『10回へ進む』というのも可能です。

2週間に1度のペースで受けられる  
のがおすすめです。

※間が空く場合は3回目か7回目の  
後が望ましいです。

深部(コア)

統合



内臓も  
触っていきます



カラダの中が  
どう動いているか  
分かりやすく  
お伝えしています



## 服装

キャミソール+短パン (S~XL) をご用意しておりますので、お使いください

※施術中はシートなどでカバーさせていただきます。ご自分で用意される場合、あまり締め付けのない素材がおすすめです。