

足元から浄化するフットケア

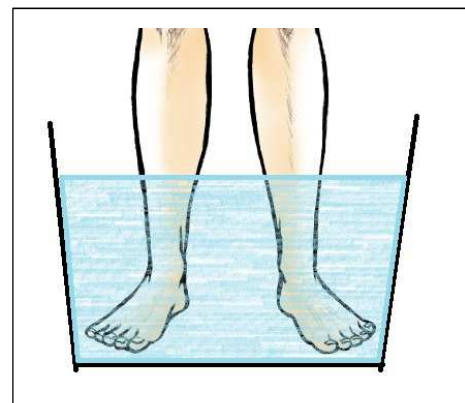
今、私達が生活している空間にも、実は、目には見えない負荷が足元から蓄積されています。足に不調が出やすく、心の不安定さを訴える方が多くなっている一因です。

そこで、日頃から足元を清浄にし、身体と意識を健全に保つ方法をご紹介します。

足湯とオイルトリートメントで簡単にできますよ。

①足浴

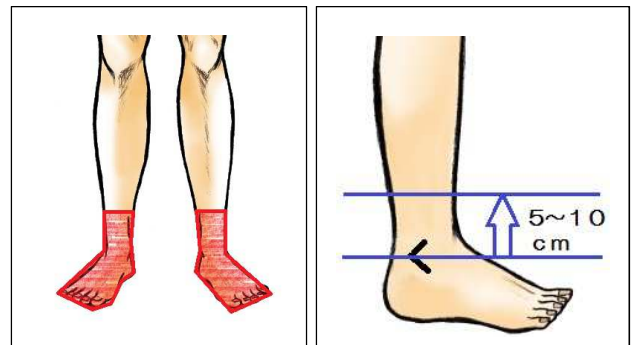
足元15cmが浸かるくらいのバケツに、42℃～45℃のお湯をはり、SEKIソルトを、大さじ山盛り1杯入れて、攪拌し、5分～10分程度、足湯をします。



足湯ができない場合は、全身浴も良いですよ。その際は、SEKIソルトを大さじ山盛り2杯加えてよく攪拌して下さい。

2、足のオイルトリートメント

足湯が終わったら、水分をきれいに拭いてSEKIオイル秘蹟を、足先からくるぶしの上、5～10センチの高さまでオイルトリートメントして、身体を横にして休ませて下さい。



このセルフケアは、SEKIソルトとSEKIオイル秘蹟 type I を使います。

全国の各SBMサロンで販売していますので、お問い合わせくださいませ。

SEKIソルト(1袋 500g)・・・5,400円

SEKIオイル秘蹟 type I

(10ml)・・・5,400円

(30ml)・・・10,800円

