

# プルミエ通信 11月号

食欲の秋。読書の秋。スポーツの秋。

皆さまはどんな秋をお過ごしでしょうか？

読書だけでなく、パソコンなどで目を酷使して肩こりやひどくなると頭痛にまでなることがあります。

自分では何もしてないのに...という感覚のようですが姿勢が固まり目が疲れると、首の後ろにある目のツボがカチカチになり首から肩が張り、血流が悪くなるので頭まで痛くなることがあります。

読書やパソコンの合間に遠くを見たり、目の体操で疲れを引きずらないようになさってください。

これくらいの事、とっていると体の不調に繋がります。年末に向かってエネルギーを充電する期間です。

①目をぎゅーと閉じて、大きくパァーッと開く  
(3回くらい10秒ずつ行います)

②眼球を左右10秒ずつ、上下に10秒ずつ動かします  
(角膜が潤い、ドライアイの方にもオススメです)

③首を気持ち良く左右に10秒ずつを3回くらいまわします  
最後に肩の上げ下げで、目・首・肩・頭がスッキリします



New! スパマスク(炭酸泉)



柔らかな泡の炭酸マスクに、生姜の温める効果で気.血.水の流れを促します。

まるでお顔のみ温泉に入ったような艶と潤いを感じて頂けます。

クールスパイシーな香りとクレンジング効果もありさっぱりとした仕上がりで、たるみ・くすみを改善し透明感のある美しく引き締まった顔立ちへ導きます。

11月までのキャンペーン

スパマスク (炭酸泉) 通常 ¥3240

⇒ ¥2160でお試し頂けます。

... \* 疲れない体づくりを皆様とご一緒に \* ...

''ヨガ&ストレッチ''で吸気・吐気を活性化させましょう  
日時 : 11月 11日(日) 10:00~11:00



Premiere Etoile  
health & beauty

《Tel:03-6451-1626》

プルミエのLINE

登録をお願いします♪

\* トリートメントの当日キャンセルはキャンセル料が発生致します \*