

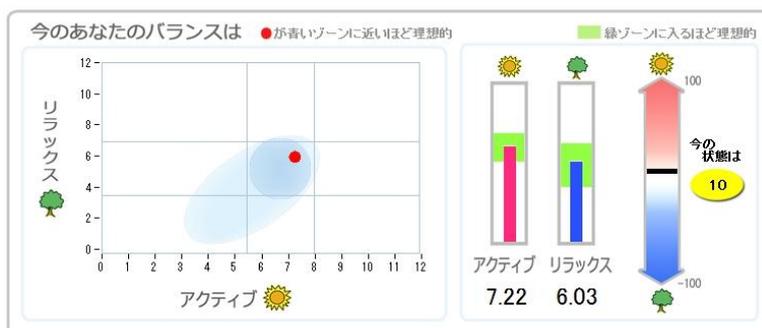
春のやる気が今年を決める、無料ストレスチェックイベント開催！ 満足度95%のストレスケア専門院で、自分を知るきっかけ作り。

専門機器を使い、ストレス耐性・肉体疲労度・自律神経のバランスを個室にて測定します。
意識の高い会社員や経営者の方を中心に、頑張る人チャレンジする人が多数ご来院。

～日本初、手技×ストレッチ×瞑想。エビデンスのある施術をご提供～

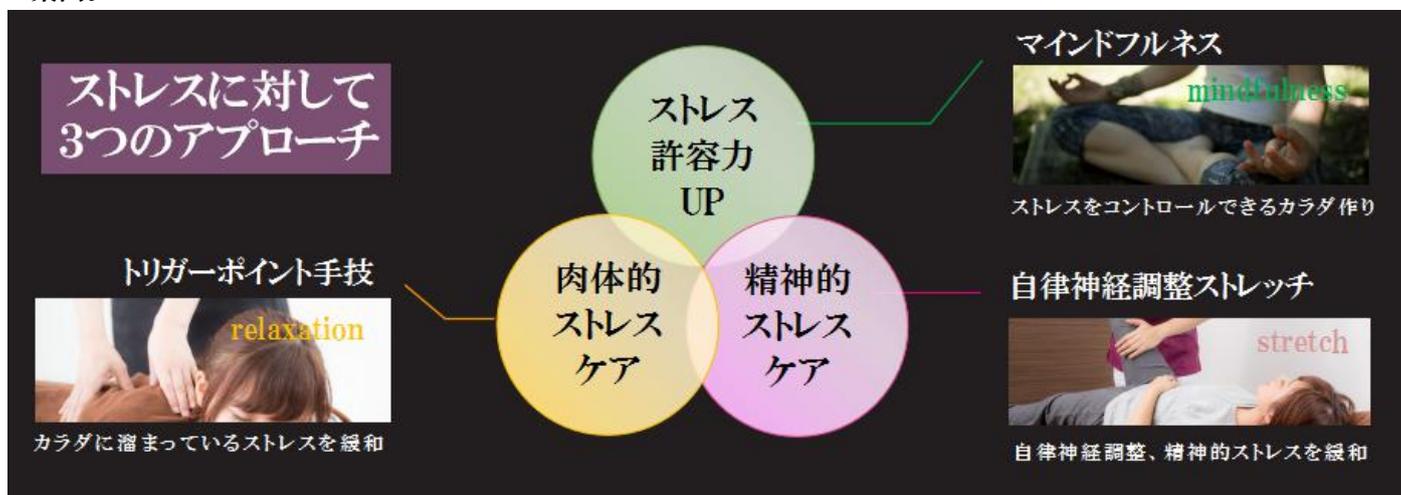
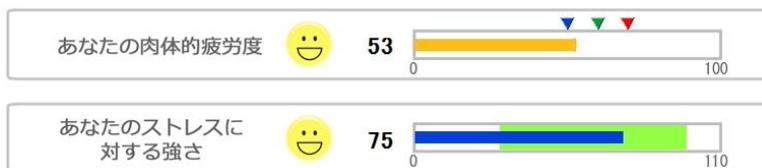
シンフォニア株式会社(所在地:兵庫県神戸市中央区)は、ストレスケアを専門に行う施術所『スタイルフルネス神戸三宮』にてストレスチェックイベントを開催します。初めてご来院の方は、期間限定でストレス値計測とカウンセリングを全室個室マンツーマンにて、無料で受けることができます。

①期間中に公式サイトにてご予約、ご来院



②測定器でストレスを数値化。

③個室にてカウンセリングの後、ご自身で出来るケア方法のご説明や、お身体に合う施術のご案内。



①肉体的ストレス:頑張りすぎるストレス・・・肉体的ストレスを緩和する方法としてトリガーポイント手技という施術法があります。トリガーポイント手技は、いわゆるマッサージのように筋肉をほぐす施術になりますが、ペインクリニックなどの病院でも、トリガーポイントに対して注射を射つ治療が盛んになってきております。

②精神的ストレス:我慢するストレス・・・職場環境や仕事内容、家庭生活、人間関係などによる不安やプレッシャーで、精神的ストレスが貯まると自律神経のバランスが崩れてきます。腹式呼吸を使ったストレッチを覚醒時に行い、自律神経のバランスを取れるよう調整します。

③ストレス許容力・・・ストレスには、個人によって許容範囲があります。この許容力を上げて、ストレスをコントロールできる身体を作ればいいのです。そのために、瞑想を通して集中力を高めるマインドフルネスを施術ベッドに寝転んだままマンツーマンで行います。従来の身体をほぐすだけの施術ではなく、心と身体のバランスを調整し、ストレスコントロールが出来る身体を作るものとなります。

ストレスが原因でありがちな「10」の症状

- 1、アイメイクがしにくくなった。
- 2、お肌のくすみが気になる。
- 3、何事にも前向きになれない。
- 4、将来このままでいいのかなと不安になる。
- 5、仕事を頑張りたいけれど、パワーが出ない。
- 6、集中力が続かない。
- 7、常にカラダがダルい。
- 8、頭の中が整理できず、良いアイデアが浮かばない。
- 9、起床時から憂鬱。
- 10、小さなことでイライラする。

ストレスケアにフォーカスした3つのアプローチ

トリガーポイントによる筋膜リリースと、呼吸法&ストレッチによる自律神経の調整、google やアップル社など大手企業が取り入れているマインドフルネス、それぞれ単体で受けられる場所がありますが、これらを一度の施術で行い心と身体にアプローチできるのは日本でも当院だけです。意識の高い会社員や経営者の方が、東京をはじめ遠方より多数ご来院くださっております。



お客様の声(術後アンケートより)

	・いつもは休みになると頭痛が出て何もする気が起きなかったのですが、休日を有意義に過ごせるようになりました。ありがとうございました。(30代・女性・看護師)
	・その時だけじゃなく、家でのトレーニングがありがたかったです。これからも続けていこうと思います。また何かあったらお願いします。(30代・男性・自営業)
	・ずっと眠りが浅く、しんどかったのですが、久しぶりに熟睡できました。メールでも相談に乗ってください、専属トレーナーみたいで感謝しております。(40代・女性・公務員)
	・人材の採用コストを考えると、離職率を減らすためにも我が社もぜひ取り入れたい。精神科とは違うので部下にも勧めやすいと感じた。(40代・男性・会社役員)



受付



院長

ストレスケア専門院



スタイルフルネス神戸三宮

神戸市中央区八幡通 4-1-18

F&カサベラビル2F

店舗 URL: <http://stylefulness.jp>

スタイルフルネス

検索

～現在メディア関係者様のみ、ストレスチェック&初回施術の無料体験実施中。

ご興味をお持ちいただけましたら、ぜひご取材ください～

●本件に関するお問い合わせ先●

シンフォニア株式会社 担当 北爪(キタヅメ)

Mail: kobe@stylefulness.jp TEL / FAX: 078-200-3133

営業時間: 11:30～21:00 定休日: 月曜・火曜