



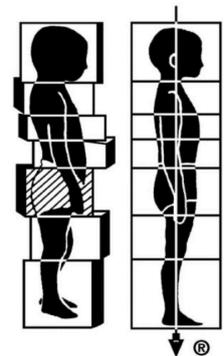
画像をクリックすると  
ロルフィングの紹介動画を  
ご覧いただけます。

## Rolfing® ロルフィン® とは

ロルフィングは、カラダの全体を包み込んでいる、筋膜に働きかけ、もっと自由で快適で動きやすいカラダを手に入れるためのお手伝いをするボディワークです。

筋膜は、頭からつま先まではもちろん、皮膚と筋肉の間や、筋肉の中、骨を包んでいます。

本来は、柔らかく弾力がある筋膜が、日常の癖や習慣で、凝り固まり伸縮性を失うことがあります。その箇所の本来の動きを取り戻し、忘れていた柔らかさの記憶を取り戻しましょう。



## ロルフィン®を受けることで期待できること

慢性的な痛み、楽な呼吸、身体への意識や気づき、リラックス、自律神経の調整、睡眠の質向上、動きやすさ、姿勢の改善、楽な姿勢の発見、歩きやすさ、心身のバランス（個人差があります）



## Canoa で受ける ロルフィン® セッション

1セッション 約90分 17,000円

通常は10回で1コースの連続したセッションを提供していますが、Canoaに滞在の期間が限られた方向けに、単発のトライアルセッション または 2~4回から回数を選んでいただくセッションを提供させていただきます。滞在期間とカラダの様子から回数をご相談いただくことも可能です。

## 宿泊コース（断然おすすめ！）

1泊2日 Canoa泊 ロルフィン®セッション 1回 21,000円

ペア申込割（お二人以上一緒にお申し込み）1泊2日 ロルフィン®セッション付 20,000円

公認ロルファー にいつゆきこ

松本・安曇野・東京・埼玉でロルフィン®を提供

**HP: [rolfing-niitsu.com](http://rolfing-niitsu.com)**

**mail: [niitsurolfing@gmail.com](mailto:niitsurolfing@gmail.com)**

Instagram: [rolfing\\_matsumoto](https://www.instagram.com/rolfing_matsumoto)

