

# 「耳もみ」セルフケア

## 自分を大切にするたった5分の魔法

1日5分、耳を揉んで、  
自分らしい豊かさと癒しを手に入れましょう。

●前向きに生きる女性に捧げる、幸せを掴む指南書です。

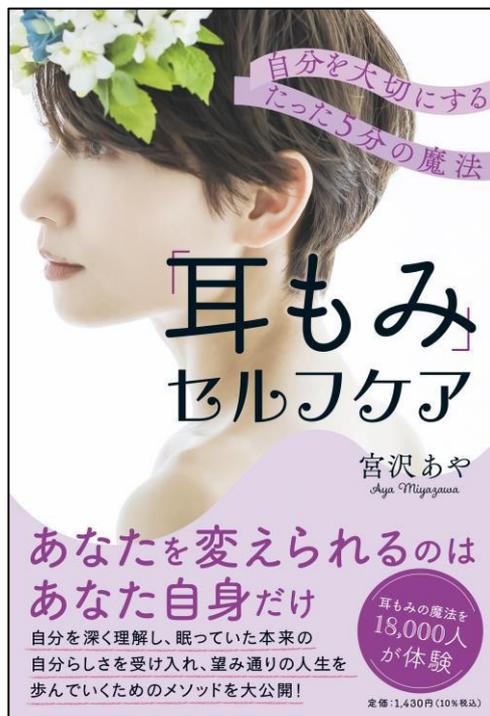
耳には、片方だけで約120個ものつぼが集中し、手のひらや足裏と同じように全身と密接に関係しています。

「耳もみ」は、耳を揉むだけでそれらのつぼを刺激したのと同じ効果を得られる施術のこと。特別な道具は不要、いつでもどこでも手軽に、心も身体も整えることが可能です。

さらにアロマと数秘学を取り入れることで、自分でも自覚していない生まれ持った性質や不調の出やすいところ、苦手なことなど、自分自身を深く知り、自分にぴったりの生き方を選んでいくことができるのが、本書で紹介するメソッドです。

「辛い肩こりから解放された」「人前で緊張しなくなった」「素敵なパートナーと巡り会えた」「自分に自信が持てるようになった」等、反響はたくさん。

これまでにのべ18,000人と接してきた著者が、その実績と経験をもとに、夢を叶えて自分らしく生きるための方法をあますところなく解説します。



### 著者略歴

### 宮沢 あや(みやざわ あや)

一般社団法人びりーぶセラピスト養成協会代表。

2012年、セラピストとして活動をスタート。起業当時の耳もみ×香りに加えて、数秘学、四柱推命、占星術、九星気学などの統計学や心理学、脳科学、カウンセリング、コーチングを学び、セラピスト養成講座の主催、SNS講師、メンタルコーチとして、これまでに18,000人以上のお客様と接する。

身体と心を緩める「耳もみ香り®講座」、生まれ持ったの自分を知り、可能性を開花させる「数字ことだま®マジック講座」、両脳のバランスを整えて理想の未来を手に入れる「Believeリライズ講座」を開催中。

貴店印・帳合

注文数

「耳もみ」セルフケア  
自分を大切にするたった5分の魔法

宮沢 あや/著

定価：本体1,300円(税別)

ISBN978-4-910739-10-6

発売日：2022年10月11日

四六判並製/本文192頁

ご担当

様

冊

PHPエディターズ・グループ

発行

PHPエディターズ・グループ

〒135-0061

東京都江東区豊洲5-6-52 11階

☎ 03-6204-2931

FAX 03-6204-2932

ご注文はJRCへ▶▶▶ FAX 03-3294-2177

※返品条件付き注文扱い  
すべての取次への出荷が可能です。