



**手順** ※ 全体を通じて、できるだけ受け手から手を離さないように心がけます。

**動作**



## STEP1：アースリズム

1. オイル・イントロダクション
2. パームサークル
3. 広げた手を仙骨と後頭部におく



パームサークル



## STEP2：ラベンダー

1. オイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. ファイブゾーン・アクティベーション
4. 耳のストレスケア



パームスライド



## STEP3：ティートリー

1. オイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. ファイブゾーン・アクティベーション



ファイブゾーン・アクティベーション



## STEP4：オンガード

1. オイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. ファイブゾーン・アクティベーション
4. サムウォーク



耳のストレスケア



## STEP5：アロマタッチ

1. オイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. ファイブゾーン・アクティベーション



サムウォーク



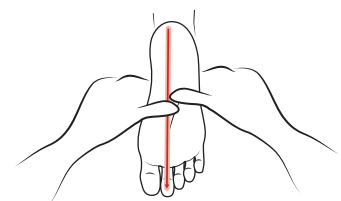
## STEP6：ディープブルー

1. オイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. ファイブゾーン・アクティベーション
4. サムウォーク



## STEP7：dōTERRAオレンジ & ペパーミント(フット)

1. dōTERRAオレンジ、ペパーミントの順にオイル・イントロダクション(フット)
2. エリアタッチ
3. ピンポイントゾーン・アクティベーション
4. ファイブゾーン・タッチ
5. 反対の足にも1~4を繰り返す

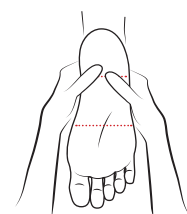


ピンポイントゾーン・  
アクティベーション



## STEP8：dōTERRAオレンジ & ペパーミント

1. dōTERRAオレンジ、ペパーミントの順にオイル・イントロダクション
2. パームスライド
3. パームサークル



エリアタッチ

## STEP9:

1. リンパケアで終了