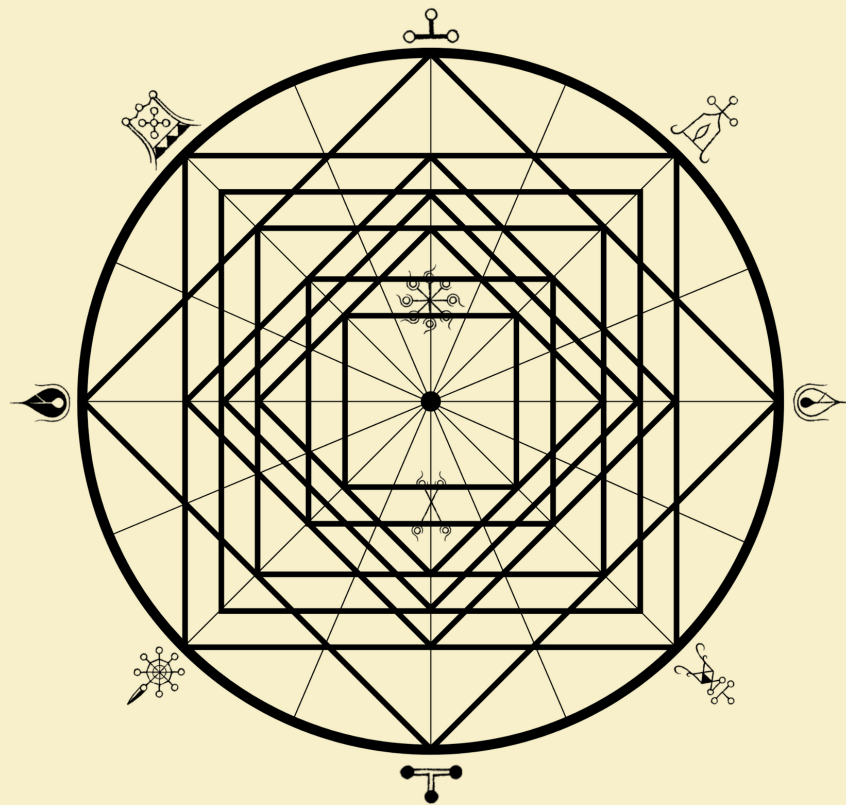


**【TOTONOÉ ACADEMY】**



**TOTONOÉ**

**TOTONOÉヘッドリリース**



TOTONOÉ

# Profile

MY INTRODUCTION



**山下卓晃** YAMASHITA  
TAKAAKI

株式会社トリックスター 所属

整体骨盤屋 院長

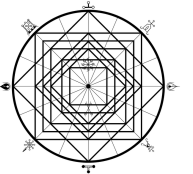
TOTONOÉ ブランドプロデューサー

福岡

- コロナ元年、貯金0円の無一文から独立
- 【整体骨盤屋】を開業
- プレオープン時にGoogleマップで100件のクチコミを獲得  
(現在423件)
- 当時として前例のなかった  
サブスクリプション制の整骨院を導入
- Instagramはオープン1年でフォロワー3,000人を突破
- 集客はホットペッパー・Instagram・Googleマップのみ
- 業界歴20年目
- これまでに施術してきた患者は延べ30,000人以上
- 整体骨盤屋としても2,000名を超える利用実績

@tak326 

# 1. TOTONOÉとは何か



TOTONOÉ

TOTONOÉ理念

「整うことは、目覚めること。」

現代社会では、睡眠の質低下・交感神経の過剰優位・慢性的疲労が一般化している。

押さない。治さない。

ただ“戻る”ための条件を整える。

## 2. TOTONOÉヘッドリリースとは

頭部・神経・呼吸のリズムを整える、TOTONOÉ独自のヘッド技術



### 目的

**睡眠の質を整え、自律神経のバランスを回復させること。**

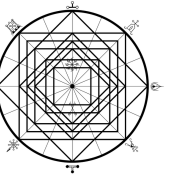
深く眠れない。思考が止まらない。常に緊張している。その状態から、人を“静けさ”へ導くための技術である。

### 3つの特徴

1. 押さない 圧を加えず神経に安全を伝える
2. 解放する 頭蓋・膜・呼吸リズムを調和させる
3. 導く 副交感神経を優位にし、体が自ら整う方向へ戻す

技術ではなく、理にかなった“静かな解放”

# 睡眠に関する効果



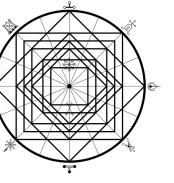
TOTONOÉ

1. 入眠までの時間の短縮
2. 夜間の中途覚醒が減少する
3. 睡眠の深度が安定し、夢を見る頻度が減る
4. 朝の体温・血圧リズムが整う
5. 目覚め直後の頭の重たさが軽減する
6. 日中の眠気や集中低下が起きにくくなる
7. 眠る前の思考反芻(頭の回転)が静まる
8. 寝つきが浅いタイプ(交感神経優位)の改善
9. 睡眠中の呼吸リズムが深く安定する
10. 翌朝の気分・表情が柔らかくなる



# 自律神経に関する効果

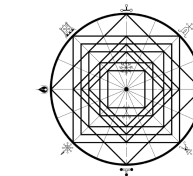
1. 呼吸数の安定、心拍の整律(HRV向上)
2. 手足の冷えの改善(末梢血流増加)
3. 消化活動の安定(腹部膨満・緊張感の軽減)
4. 首肩の筋緊張が自然にゆるむ
5. 思考の切り替えがしやすくなる
6. イライラや焦燥感の減少(交感神経鎮静)
7. 胸郭の柔軟性回復による呼吸拡張
8. 不安感・緊張感が軽減し、落ち着きが戻る
9. 表情筋の左右差や咬筋緊張の緩和
10. 自律神経性の頭痛・倦怠感が軽減する



TOTONOÉ



# TOTONOÉ ヘッドリリース 講習コース紹介



TOTONOÉ

コース紹介	ベーシック	マスター	同時受講
主な内容	呼吸・神経・タッチ基礎 15分技術	頭蓋構造・膜・CSF・一次呼吸 30分技術	BASIC+MASTER 一括受講
時間	約4時間	約6時間	計10時間 2日間
対象	エステ・リラク 初受講者向け	上級施術者 講師志向者向け	TOTONOÉ技術を 体系的に学びたい方
料金 各社2名まで	132,000円	253,000円	330,000円
追加 1名につき	66,000円	121,000円	154,000円

治療家であろうと、エステティシャンであろうと関係ない。  
整えること、解放することは、“人として触れる”すべての人にできること。  
TOTONOÉが信じるのは、“人の力”である。  
整うことで、目覚め、解放する——。