

毎日が愛しく、楽しくなる！

第5回 わくわくキッチン ミニセミナー付きランチ会

笑顔を引き寄せ、若返り、

顔ヨガレッスン



～顔ヨガとは、顔の筋トレ&ストレッチです～

気になるしわやたるみの改善、顔色が明るくなる、
表情が豊かになる等々の効果だけでなく、
素敵な笑顔は笑顔を引き寄せ、印象もアップします。
1日2～3分続けるだけ！！10歳若返りも夢ではない？！
顔ヨガと出会い、人生を好転させた Misako さんに、
ご自身の体験談を交えながら、
楽しくレッスンをして頂きます。
ミニセミナーとランチ、とっても欲ばりな企画です。

〈日時〉 2019年3月6日（水）10時半～13時半

〈場所〉 世界で一番自然に近い家 無添加住宅モデルハウス
横浜市営地下鉄中川駅徒歩2分ハウスクエア横浜内

〈講師〉 笑顔筋トレーナー Misako 51歳

〈ランチ〉 料亭の味が気軽に楽しめる 天食来頼のお弁当

〈参加費〉 4200円

〈顔ヨガとは？〉 〈講師プロフィール〉 裏面に



〈問い合わせ・申し込み〉 わくわくキッチン 北川美智子

<http://wakuwaku-kitchen.info/>

Mail michiko@wakuwaku-kitchen.info

Tel 070-6652-6256

〈顔ヨガとは?〉

顔の体操・表情筋のトレーニング・ストレッチです。

いわゆる「変顔」ポーズをとりながら、顔を動かしていきます。

表情筋は身体と同じように鍛えることができます。

顔を動かすことで、血行・リンパの流れがよくなり、顔色が明るくなります。

それぞれの目的に合ったエクササイズが可能です。

51歳を迎えたMISAKO世代はたるみ・しわ改善など美容目的。スマホ世代の無表情になりがちな子ども達には、遊びながら表情も豊かに。

高齢の方にとっては楽しみながら、知らないうちに舌や咽喉のトレーニングができます。

脳に近い顔面を動かすことで、認知症予防にも効果があると言われています。

顔を動かして、表情が豊かになると、笑顔も自然になり、心まで穏やかになっていきます。

笑顔は笑顔を引き寄せ、若返りはもちろん、対人関係やビジネスも良好になるでしょう。

一緒に始めて見ませんか？ 何歳からでも鍛えることができます。

見た目年齢マイナス10歳も夢ではありません。



〈講師プロフィール〉 笑顔筋トレーナー Misako kao-mstyle 主宰

主な資格 顔ヨガ協会インターナショナル認定・高津文美子式フェイシャルヨガアドバンスインストラクター/ 日本コンディショニング協会認定コンディショニングインストラクター/チェアヨガ初級指導者/あいうべ体操マスター/シナプソロジー普及員



顔ヨガを中心に顔周りのセルフケアレッスンを主宰しています。

運命的に出合った顔ヨガを自らの変化（進化中！）をふまえて

お伝えしています。環境が変わり、更年期を迎えた頃、身体も心も顔も急激に変わってしまったことがありました。身体はもともと自重トレーニング・ヨガ・ストレッチなど習慣的に行っていましたが、あれ？ 顔は。。。

そんな時に出合ったのが「顔ヨガ」でした。まずはむくみがとれ、次に目がぱっちり開きやすくなりました。しばらく続けてみると肌荒れがなくなったことに気が付きました。唇がふっくらしてきました。

自分の顔のゆがみやくせに気づき、姿勢や呼吸がいかに大切か考えるようになりました。周りから、肌がきれい、若い等ほめられるようになりました。（お世辞でも嬉しい！女性は何歳になってもきれいでありたいと願うものです。） ほめられると相乗効果でやる気もアップ！

そして、今現在はいつでもどこでも「ながら顔ヨガ」が習慣化しています。顔も身体も同じ、セルフケアが大事だと考えます。顔の土台（表情筋）は自分で緩めて、鍛えていきませんか？

正しいポーズをご一緒に！ 顔ヨガで人生変わる！

Blog:<https://ameblo.jp/misachan0207> HP:<https://kao-mstyle.com>(作成中)