

無料体験ワークショップ かおだけじゃない顔ヨガ

講師：プラントしずか先生
顔ヨガ協会インターナショナル Advanced Instructor



顔は身体の部位の中で最も目に付く部分で、自己表現の大きな部分を担う目と口があり、他者があなたの内面にアクセスする玄関口として、あなた自身の広報担当の役割をしています。普段意識していない顔の筋肉をストレッチする、顔ヨガエクササイズの効果は美容目的だけでなく、自信やリラックスなどメンタル面の効果も高く、いまや実践者は年齢、性別を問わず世界各地、数万人規模で広まっています。

今回のワークショップでは顔ヨガと脳の関係、じつは無意識のうちにやっているマインドフルネスについてもお話していただきます。本を読んだことがある、テレビでみて真似をしたことがある、とは全く違う実体験を是非、お試しください！

2018年 11月 17日 (土)

会場：Your Collaboration Matters Inc.
2101 E Broadway Rd. Suite #34 Tempe, AZ 85282
Office Main: 480-894-6478

開場：9:30AM ワークショップ：10:00~11:45AM

当日お持ち頂くもの：
お顔全体がうつる手鏡（お手持ちがあれば是非ご持参ください。貸し出し分は数に限りがあります。）

参加費：無料

お申し込み：下記までEメールにて、お申し込みください。

tamako@YourCollaborationMatters.com

定員になり次第、締め切らせていただきますので、ご予約はお早めに。