

ココロとカラダ リセット術



9月2日(火)

- テーマ：ストレスケア講座
- 講師：メンタルケア講師 及川 ゆうこ先生

主な思考のくせについて考え、話し合いを行いました。
「心を整えるワーク」として大きく3つ

- ①【褒めるワーク】は、『褒めることは、前頭葉を活性化させる』『褒めることは、脳のリラックスや心身の若返りにも効果的』など褒めることは心や体にもいい効果があることを学びました。
- ②【自律神経を整えるワーク】は『胸と脇のストレッチ』を行い、鎖骨・脇の付け根など、自分で出来るマッサージを習いました。『呼吸瞑想』で心身リラックス。
- ③【心身の健康維持】には、10秒スクワットをしました。スクワットなど体に圧をかけることは成長ホルモンの分泌にいいとのこと、で、「習慣にしたい」などの声も聞かれました。

豊かなココロと
カラダで充実した生活を
送る知識を得る。



10月7日(火)

- テーマ：アロマクリーム作り！
- 講師：村上 貴子先生



エッセンシャルオイルの効能を学びました。疲労回復やストレス解消方法など精油の匂いを嗅がせていただきながら、種類によっての効果を教えていただき、自分で取り入れたい効果や香りを考えながら、自分だけのアロマクリームを作りました。



11月21日(金)

- テーマ：若く輝く笑顔を作る講座
～動けない頭皮、動いていない舌を動かして
当たり前に元気で美しくなろう！～
- 講師：サロンてくる 荒井 美穂先生



【若く輝く笑顔を作る講座】という事で、「皮膚についての仕組み」・「リンパについて」・「舌のトレーニングの大切さ」・「表情筋」等、短い時間で盛りだくさんに詰め込んだ講座となっております。一つ一つの課題がとても興味深いもので、「もっとじっくりと学びたい♡」と受講生の皆さん講座が終わってからも、意欲的に先生へ質問をしている姿が多くみられました。特別な道具も必要なく「手の平」でおこなえるので、受講生の皆さんには、おうちでも実践して素敵な笑顔で過ごしていただけたらと思います。



ヘッド・お顔まわりにはリンパがたくさん！
上手に流して健康で美しく

来年度も皆様のご参加
お待ちしております。

