

1/24(水) 表情筋トレーニング講座

* 1月24日、「表情筋トレーニング講座」を開催しました。

講師は小高公美世先生にご協力いただきました。



* 初めに、日頃から心がけることや

出来ることについて動画を見て学びました。



* 顔には運勢を示す様々なポイントがあるそうで、

実際に鏡を見ながら、小高先生の説明と照らし合わせて確認していました。

* 顔と運勢の結びつきについて学んだ後は、表情筋を鍛えていきます。

小高先生のお手本を見ながらトレーニングやマッサージを行いました。



*途中、携帯電話で正面・上から・下から、3枚自撮りをし、顔の違いを比べました。

正面が今現在、上からが10年前、下からが10年後の顔ということで、皆さん驚いていました。

*最後は参加者の中から希望する方に1人出てきていただき、開運になる眉毛の書き方を教えていただきました。

*小高先生曰く、「人生の7割は眉毛で決まる」というほど顔の中で特に大切な部分だそうです。



*キーワードは「濃く・太く・長く」！

*眉毛の書き方にいつも迷っているという

参加者の方は、こんな風にしたことない

と驚いている様子でした。

*アイシャドウはピンクを使うと良いとのことで、軽く瞼に塗ると鮮やかな印象に！

他の参加者の方も「目力が強くなった」「明るくなった」と驚いていました。

*家で実践出来ることも多く、皆さん楽しそうに受講されていました。