MISAKO

（ミサコ）

東京都（文京区/中央区/千代田区/港区/江東区他）・横浜市・川崎市・首都圏

1968年生まれ

50歳になりました。人生まだまだ折り返しです！

加齢による衰えはもちろんありますが、顔も身体も自身でケアしていくことで

より健康で彩り豊かな人生になると思います。

引っ越しをして環境が変わり、体重増加。

たった数か月ですが、太って話す機会が減ったとたん、

驚くほどにフェイスラインはもったりと全体的にたるんでしまいました。

若い時ってパンパンになったけど、そうではなかったんです。お肉がついたら重力で下がってしまった。。。

そんな時に顔ヨガと出会い、インストラクターの資格を取得。

人それぞれ悩みは違えど、見違えるほどの効果を実感しました。

私の場合は目がぱっちり開くようになった、肌トラブルがなくなった、肌がきれいになった、、、etcまだまだ実感中です。

夢中になって表情筋を動かして、

数か月後にはアドバンスインストラクターになっていました。

身体のストレッチ運動は習慣にしてるけど、なぜ今まで顔はやらなかったのかしら？

化粧品やエステももちろん良いけれど、土台は自力で鍛えなくちゃ！

口角が上がって素敵な笑顔でいると、自然と周りも笑顔になりますよね。

幸せだから笑顔！そうでなくても笑顔を作るとあら不思議！心もハッピーになりますよ！

同じアラフィフの皆様はもちろん、

若い方からご年配の方まで、老若男女問わずに効果の期待できる[顔ヨガメソッド]

皆さんにお伝えしたいのです。

自身で作った表情のくせやしわ、自身で直していきませんか？

是非、ご体験ください。

【資格】

高津文美子式フェイシャルヨガ認定アドバンスインストラクター

【活動】

Café等で顔ヨガ体験イベント

個人宅へ出張プライベートレッスン

※プライベート、グループレッスンは随時受付しています。

ご相談の上、日時・場所など決めさせていただいております。

お気軽にお問合せください。

amichan0207@gmail.com