

Nao (なお)



30代、ストレス等で心身のバランスを崩す。その後高齢者施設で働く。通い始めたジムでヨガに出会い、心身のバランスをとりながら、専門職を続けてゆく。数年前、夫の転勤で関西へ。環境変化で体調不良に。たるんだ自分の顔を見て愕然として、初めて顔ダンスのレッスンを受講。

2018年、ヨガインストラクターに。同時期、顔ダンスのセラピスト受講。正しいやり方を再確認しトレーニングを続けたところ、みるみるうちに顔にハリを取り戻す。現在は専門職とヨガインストラクター業を兼務。「障がいの方も介護者も元気な人も。ヨガでしなやかな心と体に整え、顔ダンスでハリのある笑顔が」が信条。

思いに寄り添い、元気で笑顔になるお手伝いをしたいと思っている。

[特技&資格]

社会福祉士、介護福祉士、元介護支援専門員(職歴2年9カ月)
秘書検定2級、第1種安全衛生管理者
IYCキレイになるヨガインストラクター

ハリのある笑顔、
しなやかな心と身体で若々しく

“ながら”で
出来る顔ダンス



正しいやり方が肝心!
マスターして、二歩先の
「なりたい自分」に

“ながら”や“すきま時間”で出来る顔ダンス。でも自己流では効果イマイチ。表情筋の感覚をNaoがキチンと伝授♪



Before(2015.12)

もともと目は小さく一重まぶたなのですが、さらに目尻が下がり頬もむくんで、フェイスラインがぼやけています。



After(2018.6)

頬があがり、むくみがなくなり、フェイスラインが整ってきました。お陰で自分の笑顔に自信が戻りました。

顔ダンス・レッスン

〈表情筋トレーニング〉

Naoの顔ダンス・レッスン

ヨガシャーラ京都キレイになるヨガ教室

(プティ・シャーラ)

参加費 ● 3,500円

持ち物 ● 筆記用具(できれば手帳も)

こちらでご用意しておりますが、使い慣れたご自分のスタンド式鏡をお持ち頂いてもかまいません。

2018年

10月7日(日)

13:00~14:15

お問合せ・お申込み ● 和田奈緒美 mana.satu.17@gmail.com 090-4518-9213

*参加費は当日申し受けます。