

心とからだをリノベーション 専門講師によるヨガ&スキンケアレクチャー

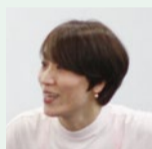
子育て、家事、仕事に追われる毎日に リフレッシュの時間を…

第2回目のイベントは、専門講師によるヨガ&スキンケアレクチャー。
今回は女性向けとして、忙しい毎日から開放されるような癒しのイベントを企画しました。心と体の健康に効果的なヨガ体験後、スキンケア講座とアロマ化粧水の制作体験をセットにした特別なプログラムをご用意。心身ともに、ゆとりの時間をお過ごしいただけますように。

開催概要	
開催日	2018年3月17日(土)
時間	13:00~16:00
会場	スタジオジパング新宿PRO 東京都新宿区新宿1-34-11-B1
参加人数	9名

ココロもカラダもスッキリ ヨガ体験にチャレンジ

ヨガとは、筋肉をほぐして柔軟にし、骨や関節の動きや位置を正すことによって、体の健康を取り戻す一方で、心をリラックスする効果もあります。今回は初心者の方でも安心してチャレンジできるよう、基本的な動作や呼吸法などの体験プログラムを実施。実際に、初めてヨガを行うという方が半数でしたが、無理なく楽しんでいただけたようです。



長谷川 京子
ヨガ講師

イベントレッスンをはじめ、
ヨガや健康体操まで幅広く指導。



中嶋 利恵
スキンケア講師

江東区清澄白河にて、アロマ・キッチン
蒸留教室 Lupinusを主宰。

意外と知らなかった?! スキンケア講座&化粧水制作体験

ヨガで汗を流した後は、化粧水の元となる芳香蒸留水の試飲をしながら、お肌の仕組みについて学びました。肌の生まれ変わりをターンオーバーといいます。この周期が早すぎても遅すぎても肌トラブルの原因になるそうです。規則正しい生活やバランスの良い食事、ストレスを溜めないなど、基本的な生活習慣=健康であることが、何よりの美容につながると、改めて教えていただきました。

続いての化粧水制作では、ネロリやローズなどの精油と蒸留水を自分好みに組み合わせ、添加物が一切含まれていないMy化粧水を完成させました。使用期限は1~2週間と市販のものに比べて短いのですが、それも防腐剤などの余分なものを使用していないからこそ。香りに興味が出た、自宅でも作ってみたいといった嬉しいお声もいただきました。今回は長丁場のイベントとなりましたが、少しでもリフレッシュできる時間となっていたら幸いです。



深い呼吸法が良かった。
心がすごく落ち着きました。

とてもリラックス
できました。



Yoga

初心者向けのプログラム、
簡単そうに見えて意外と大変!?

また楽しみたいと思います。
家でも実践してみます。

瞑想など今日からやります。
とても気持ち良かったです。

自分好みの香りで
防腐剤の入っていない
美容ローションが
作れてうれしい!

Skincare



香りに興味が出ました。

しわに効果があるもので作り、
期待したいです。



皮膚の仕組みが
分かって良かったです。



ご参加いただいた皆様からのお声を紹介します!



- 楽しい時間をありがとうございました。
- とてもゆっくりした時間を過ごすことができました。
- ヨガは本当に良かったです。化粧水もはじめての体験で楽しく過ごせました。スタッフの方々も気配りありがとうございました。
- このような機会がないとなかなか重い腰があがらないので本当に貴重な体験をさせていただきました。
- 体験型、とても楽しいのでまた機会があれば参加したいです。

スタッフ 後記

終始和やかな雰囲気です「楽しかった」というお声も多くいただき、スタッフ一同大変嬉しく思います。前回のイベントに参加してくださった方も多く、これからも引き続き参加したいと思っていたようなイベントを開催していけるように、気を引き締めたいと思います。ありがとうございました!