

ZOOM オンライン無料特別 講座VOL. 1

2020年5月24日（日）

14:00～15:00

リフトアップ
ついでに免疫力もアップしよう！
講師：小澤佳夜子



Zoom オンライン 特別講座

vol. 1

5月24日（日曜日）14:00～15:00

言語聴覚士、公認心理士、Kayakoによる「表情筋」と「舌」のワークショップです。

自分の「舌」意識したことがありますか？

舌を動かすと脳の1/4が動くんです。

ヨガでも呼吸がとても大切ですが、呼吸の質も上がり、またフェイスラインも上がり、免疫力も上げてしまおうというスペシャルな講座です。

講座内容

舌の働きとその重要性について学ぼう

呼吸の質も変わる？

なぜ舌を動かすと免疫力が上がるのか？

唾液がもたらすからだへの恩恵

太ってないのに、二重顎？小顔へ繋がる「表情筋」へのアプローチ

講師紹介：小澤佳夜子

言語聴覚士、公認心理士、表情筋トレーナー、

東京都在住。発達障害児など子供の言葉と心の育成に尽力し、医療現場や療育現場、地元住民の厚い支持を得ている。
埼玉保育福祉医療専門学校の非常勤講師

