

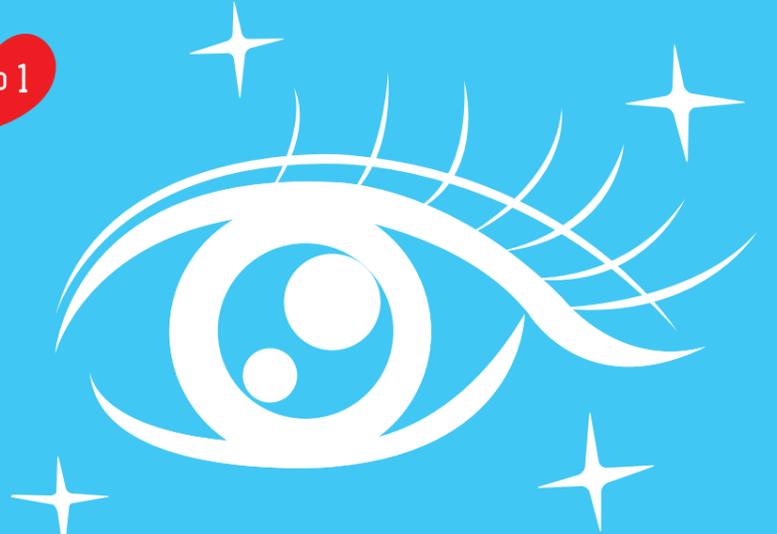
5-6 SPECIAL PROGRAM

# ココロ ときめき ヨガ:

スキナ♥ヒトニ♥デアウ♥ジュンピ

デアイニ ソナエテ  
メヂカラ キタエル

Step 1



パソコンやスマホの生活で前かがみの姿勢が続くと関節がズれて顔の様々な筋肉にも負担がかかるもの。そんな凝り固まった表情をリンパマッサージで和らげます。見た目は目元の印象で決まるから。

メグリヲ トトノエ  
ココロガ トキメク

Step 2



同じ姿勢を続けるとカラダの中が滞ってしまいがち。空を見上げるように上を向き深い呼吸と筋肉運動で血流とリンパをどんと流します。カラダの巡りを整えれば明るく前向きな気持ちが変わってくるもの。

ツセイガ キマレバ  
ツセンガ アツマル

Step 3



パソコンやスマホで前かがみの姿勢になるとココロが閉ざされがちに。肩甲骨周りのストレッチで胸が開き、胸が開くとココロも開く。キレイな姿勢を手も入る。姿勢が美しい人は見た目の美しさも5割増し。

5月▶6月 スペシャルプログラム  
心ときめき YOGA

