



顔ヨガ教室



～脳も騙される?! 笑顔の魔法 顔ヨガ～



講師 石丸智美さん

悲しい時でも笑顔を作ると脳は騙されて幸せホルモンが分泌される すると、沈んだ気持ちもいつしか前向きになるんです(^_^)



初めに、おしめ(輪っかタオル)を使ってストレッチで体をほぐします



口を大きくあけて「あ・い・う・え・お、少し大きなくらいに」



鏡の原理
相手の笑顔を見ると
こちらにも笑顔になるんです

笑顔でいるといつしか周りの人も幸せにしてしまう
～笑顔の魔法～



最後はみんな笑顔