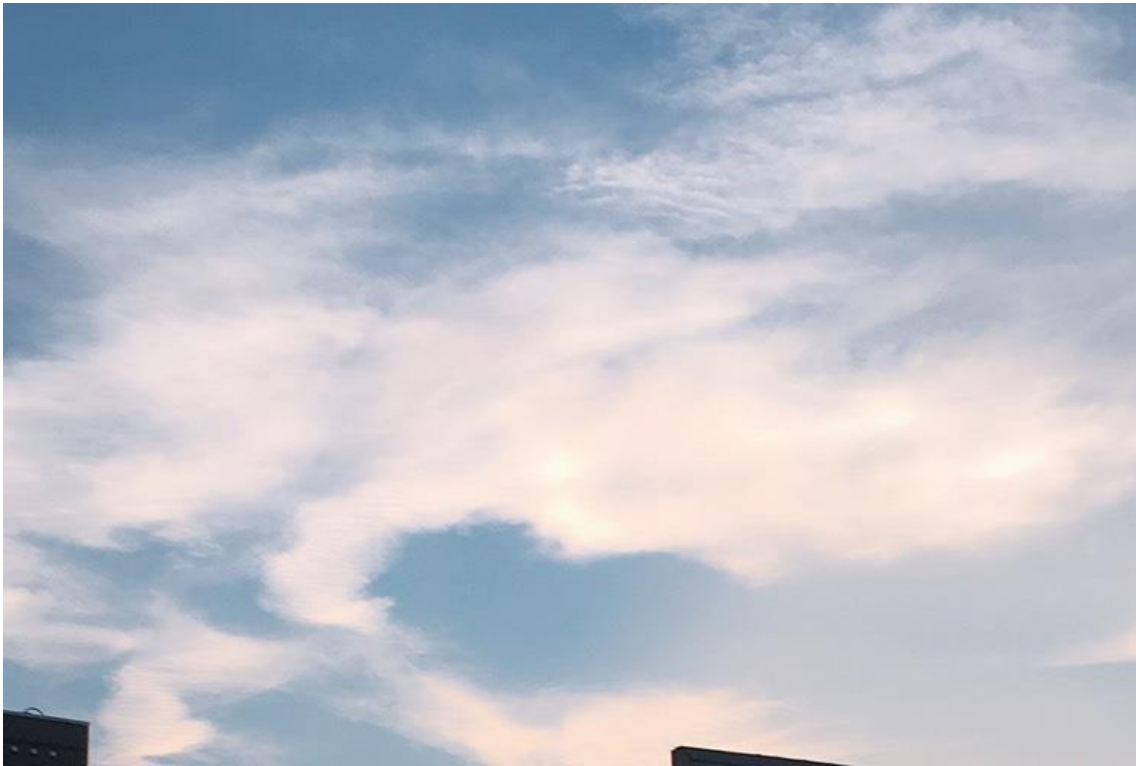


## Face myself Inner beauty ~美しく巡るカラダ~ 女性限定



Day&Time :12月1日(土曜日)

2レッスン(1レッスン2時間15分) 1回目2回目は同じ内容です

1回目 9:30 会場 10:00~12:15

2回目 12:45 会場 13:15~15:30

Place : Sodacco 東京都渋谷区代官山町9-10

Lesson Fee : 6,500yen(エクセサイズボール&藍染シルクライナー プレゼント)

定員1回25名

\* ご自宅でも継続して行って頂ける様、エクセサイズボールをお持ち帰り頂けます。

\* 初回価格となります。

下記よりチケットを購入ください。

<https://facemyself2018.peatix.com>

First Lesson Theme : 女性のカラダを想うお話・pelvic floor pilates(骨盤底筋エクセサイズ)

持ち物 : 動きやすい服装・ヨガマット・タオルをご持参ください

みなさんは自分の身体のことを理解しながら美について考えたことがありますか？

自分の身体を理解しながら美を追求する。

女性のカラダを想い「内側からあふれる美しさ力強さ」Inner Beauty が大切だということ  
を共有したい！

という気持ちからこの Lesson が誕生しました。

幅広く全ての女性に向けて。。。。

Inner Beauty をテーマに

女性のカラダを想うお話と実際身体を動かすピラティスベースのレッスンになります。

(お話 小野寺 真利 ボディワーク講師 服部ゆう子)

1 回目は、

月のリズムと女性のリズム ・子宮を想う・布ナプキンの話・美しく巡る心とからだの話  
意識しにくい骨盤底筋を効率的に鍛える pelvic floor pilates(骨盤底筋エクササイズ)を  
行います。

午前のワークショップ後 12 時より

Face Myself Market を OPEN します。

ワークショップ終了後 17 時 30 分まで楽しめます！

SWEETS&DRINK から WORKSHOP etc…

主催：小野寺 真利 ・服部ゆう子

PR：佐藤 有香

## 講師プロフィール

### 小野寺 真利

10 代のころより、子役、モデルの仕事を始め、CM、雑誌、広告などモデルとして活動中、母  
を亡くしたことをきっかけに、渡仏。

ヨーロッパを拠点にパリコレクション、雑誌、広告など、ヨーロッパ各地でモデルを経験す  
る。

帰国後、結婚、3 人の子を出産し、育児に専念する傍ら、ヨーロッパで出会ったアロマテ  
ラピーの学びを含め、美と健康のあり方、自然療法、ホリスティックな学びを深める。友  
人に誘われて始めたフラをきっかけに、ハワイの癒しの智慧、アロハスピリットに感銘を受  
け、lomi lomi の技術を習得する。その後も導かれるよう、ヒーリング、ボディワーク  
のトレーニングなどを受け、2017 年 ヒーリングサロン Ginger をオープン。プライベート  
セッションの他、女性のためのウエルネス商品、薬草としての藍を染め込んだ sora のディ

レクターを担当。女性のカラダを想い、「内側からあふれる美しさ」に気付くきっかけになればと、月のリズムを感じる生き方。美しく健やかな心とカラダ。などのお話し会なども行う。

LOKAHI Lomi Lomi セラピスト(ハワイ島 Dane Kaohelani silvaに師事)

子宮 IBT 認定セラピスト

IMSI アロマコーディネーター

レイキセラピスト

西国 IR 認定 コスモリフトフェイシャルセラピスト

sora <https://www.ecoblue-sora.com/>

Private Healing Salon Ginger <http://ginger-lomi.com/> [IG@ginger.lomi](mailto:IG@ginger.lomi)



メッセージ

年齢に関わらず、女性である自分自身を慈しみ想いを向ける。

自分と向き合うことは簡単ではありません。

色々とネガティブなものが見えてくるからです。

だけれど自分と深く向き合えるのはあなたしかいません。

自身を癒やし、仲良く両思いになってみてください。

あなたは本来の美しさが蘇り心とからだがり滞りなく巡ることでしょう。  
健やかで美しく 真に輝く女性が増えていくことを  
心から願っております。

**Mari**

## 服部ゆう子

ファッション専門学校在学中よりモデルを始める

卒業後、活動拠点を東京からヨーロッパに移し、Paris Collection, London Collection, 雑誌、広告、CM など多岐にわたるモデルを経験

「女性は一生美しくあるもの」という考えが根付くフランスでの生活にて”身体も心も美しくなる” ことにごく自然と向き合うようになる

約10年のヨーロッパ生活の後、拠点を東京に戻し、その頃持病の腰痛が悪化  
腰椎椎間板ヘルニアと診断され、カイロ、整体、マッサージ、鍼灸などありとあらゆるものを試すが好転に及ばず悩んでいた時ピラティスと出会う  
セッションを重ねる毎に腰痛が劇的に改善され、その効果に感銘を受け指導資格取得  
それをきっかけに、「鍛える」だけでなく、「整え」「再教育させる」ことに自然と結びつき、心身ともに健やかで美しくあるための「good condition」を日々考えるようになる

現在、ピラティスを始め、様々なメソッドで男女問わず幅広い年齢層の方にグループレッスン、プライベートセッションを提供中

BASI Certified Comprehensive Instructor

Pelvic Floor Pilates Exercises 「Pfilates」 Instructor

NCA Conditioning Instructor

JCCA Basic Instructor

日本野菜ソムリエ協会認定ベジフルビューティーセルフアドバイザー



#### メッセージ

十人十色の身体があり、それぞれ理想も目的もゴールも違うのは当然のこと。  
そして、ライフスタイルの変化や、年歳を重ねるにつれて、それらは少しずつ変わっていきます。

私自身、「今」の自分にとって、何が一番必要なかを問ううち、  
自分以外の誰かと比べるのではなく自分自身に耳を澄まし向き合うようになっていきました。  
そうすることは、その先への近道にも繋がります。

自身を見つめ直し、見た目だけではなく、内側から溢れ出す美しさ、力強さをもっと感じ、  
そして秘めた可能性を自分自身で引き出して頂くためのお手伝いができたらと思っています。

**服部 ゆう子**

FB <https://www.facebook.com/events/264415764209718/>

チケット予約 <http://facemyself2018.peatix.com>

お問い合わせ PR 佐藤 [freepr@clock.ocn.ne.jp](mailto:freepr@clock.ocn.ne.jp)