

# 2020.1 HAWAII RETREAT!!

## 英国予防医学機関・ 健康運動指導士協会公認 フェイスエクササイズ 指導者養成講座



### 【講座紹介】

「笑顔」は健康に良いといわれますが、残念ながら「愛想笑い・作り笑い」は健康には良くありません。また、怒りたい時に大声を出したり、泣きたい時に沢山、涙を流してスッキリすることもありますよね。これをコントロールしている一組織が「顔面筋（表情筋）」で、身体のみならず、顔もある一定の筋力が健康維持増進には必要不可欠です。

ただ、顔面筋は皮筋で、骨格筋と同じセルフケアやエクササイズでは筋力は向上しません。故に、エビデンスに基づいたメソッドを選択することで安心・安全に習慣にすることが叶います。

本講座で学ぶ理論は、予防医学・脳神経科学・生理解剖学・表情心理学・社会心理学・精神健康学・コミュニケーション学など学際性に富んでおり、顔・表情について専門性を伸ばします。技術は、東洋医学の養生を基本に、まず姿勢・呼吸法から始まり、顔面における経穴指圧・表情筋トレーニング・フェイスヨガ・フェイスリフトマッサージと4プログラム(各20分構成)、約40技術を習得。

神秘的な地・ハワイならではの学びの環境をご用意。世界で唯一無二の伝統療法の叡智を結集、エビデンスに基づいた総合的な顔におけるセルフケアの習得を目指しませんか？

Evidence Based  
Facial Self-care  
and Exercises  
the only one  
in the world

### SCHEDULE:

1.21(Tue)-24(Fri)

Every 9:00-17:00

at

OHANA SPACE

HAWAII YOGA

<https://www.ohanasp.acehawaii.com/>

受講料 \$1,400-

(税,テキスト,英国協会・健康運動指導士協会登録料,ディプロマ発行料全て込み)  
※会場までの渡航費,宿泊費等は各自ご負担願います。  
(サポート致しますのでお気軽にご相談下さい。)

### 研究成果

日本老年医学会誌掲載

国際加齢学会発表

国際パーキンソン病学会発表

NPO 法人

国際ホリスティックフェイス協会

お問い合わせ・お申し込み

[info@facial-](mailto:info@facial-microexpression.com)

[microexpression.com](http://microexpression.com)