

はじめに

この本を手にとつてくださり、ありがとうございます。

この本を手にとつてくださったということは、あなたは小さなお子さんのお母さん、または今よりもっと綺麗になりたいと願う女性でしょうか。

こんなふう感じたことはありませんか。子どもを産んだら、自分にかかる時間もお金も少なくなつた。

今まで当たり前前にできていたおしゃれやメイクができなくなり、体重や体型が元に戻らない。

「もうお母さんだから仕方ない」とあきらめてしまう前に、今一度自分を見つめてみませんか。

産後は自分を見つめるよい機会になります。

私自身、出産は人生の大きな転機となりました。

OLから、ヨガインストラクターの道に進むことを決意し、自宅の一室ではありますが、サロンを持つ夢が叶いました。

いつも支えてくださる生徒さんにも恵まれています。

レッスンでヨガ・顔ヨガを続けることで、嬉しいことに産前よりも「可愛い」「綺麗」と言われるようになりました。

新しい服に身をつつみ、高級化粧品を使ったり、エステティックサロンやネイルサロンに通うことだけが、綺麗の近道ではないと気づきました。

色々なものをプラスするより、むしろそぎ落としてスッキリさせることが美の秘訣と考えています。

例えば、顔ヨガで顔のむくみや余分なたるみ・シワが減れば、それだけで美しく垢抜けます。

ヨガで、心を穏やかに、明るく前向きに保つことができれば、ストレスによる老けを防ぎ、内面から輝く美人オーラが出てきます。

自分の中にある本来の美を引き出せば、必要な化粧品やケアも減り、とても経済的！

本当はすべての女性に伝えたいほど、いいことばかりです。

この本では、レッスンの時や普段大切にしていること、お伝えしたいことをギュッとまとめました。目次を見て、気になる項目だけ読んでいただくのも良いと思います。

毎日、一生懸命がんばっているお母さんへ。

今より自分を好きに、綺麗になりたいすべての女性へ。

心を込めてこの本を贈ります。