

# Voice Conditioning

「ぎっくり腰」増えてます?!



## @ボイス・コンディショニング 月1 ZOOM練習会☆

夏の疲れが出やすい時期でもあるせいか、「ぎっくり腰」になる方増えてます!(◎\_◎;) 他にもこんな症状を感じている方、多いです。

- ✓声のガサつきが気になる✓肩こりが辛い
- ✓よく眠れず疲れが取れない✓自律神経が乱れがち

というわけで、今月のボイコン練習会は秋に向けての「疲れにくい声・カラダケア」!!

根本から身体を緩め整えめぐりを良くしてあげると、呼吸も深くなり気分も軽くなります♡そして、この日は寝そべりながらボイトレ! 「普段いかに力が入っているか良くわかりましたー」と、ご感想いただきました^^

これから空気もより乾燥してくるので、しっかりコンディショニング&ケアして参りましょう♪

📍 f AMIHIRAI.COM