



Core Beauty



事業内容	オフィスヨガ・ヨガイベント・健康経営支援 働く人々の運動不足解消と健康意識の増進、心の健康をサポートします。社員が健康であることが、企業の成長へとつながる「健康経営」の考えに基づいて、日本の企業 = 働く人々を健康に導くことに貢献します。
代表	百瀬 玲奈 / Momose Rena 【HP: <a href="http://core-beauty.com">core-beauty.com</a> 】
理念・想い	現代人の運動習慣を変え、心身共に健康な人を増やす。 今の自分と向き合い、自身を受け入れるという環境を提供する。 心と身体の芯から美しく。 幸せが溢れでるような笑顔の人を増やします。

## Profile

代表 : 百瀬 玲奈 Rena Momose

RYT200

プラーナチャクラヨガ ティーチアースキル

キッズヨガ・マタニティヨガ講座終了

ヨガ×メディカル 講座受講終了

ハワイのマカハにてヨーガ、瞑想法、心理学、解剖学など様々な視点から学びを深め、ヨーガの素晴らしさを実感する。帰国後、スタジオのインストラクターとして活動していたが、ストレス社会において忙しく働く人々の心と身体のケアをしたいという思いから、CoreBeautyを立ち上げる。

『オフィスでおこなう健康管理』として、オーダーメイドオフィスヨガを広める。働く人々の運動不足やストレスの軽減、心の健康を増進するために、企業へ訪問型としてのサービスを提供している。

オフィスヨガを通して「”CoreBeauty” 心と身体の芯から美しく」をモットーに、幸せが溢れ出るような笑顔の人を増やす活動を行っている。



## アーサナ

「アーサナ」とはヨガのポーズの事であり、それぞれのアーサナによって得られる効果・効能が異なります。オフィスで起こる様々な体の悩みをヨガで改善することができます。ストレス解消や、生活習慣病の予防、メタボリックシンドロームの予防など、ヨガは現代医療的治療の補助療法としての効果が期待出来るという研究結果も増えています。それだけではなく、新陳代謝を促し血流の循環を良くするため、脂肪燃焼効果や美容にも効果的です。core beautyでは、各企業様のニーズにあったアーサナを選び、レッスン内容を組み立て、すべてオーダーメイドいたします。

全てのアーサナを行う上で基本となってくるのが呼吸法です。ヨガで、呼吸法に加えて目的やニーズにあったアーサナを行い体質改善をしていきましょう。

## ヨーガの呼吸法による効果

普段、私たちは呼吸に対して無関心ですが、身体は常に呼吸を求めています。呼吸には、身体の痛みを改善したり、身体の不調を整えたりする働きがあり、ストレスさえも軽減させる効果があります。ヨーガの正しい呼吸法を学ぶことで、心と身体を共に「健康」へと導きます。

## 瞑想による効果

瞑想とは、姿勢と呼吸をコントロールすることで、心をコントロールすることです。瞑想は、人間性を高め、パフォーマンスを向上させ、思慮深い意思決定が行えるようになります。また、衝動を抑える能力を高める効果や、脳内をリフレッシュさせる効果によって、疲労回復にも繋がります。

### [主な効果]

- |            |              |                 |          |
|------------|--------------|-----------------|----------|
| • 脳の働きを助ける | • 意思決定能力の向上  | • 集中力アップ        | • 記憶力向上  |
| • 生産性の向上   | • 創造力を豊かに    | • 観察力アップ        | • 心の落ち着き |
| • 不安の緩和    | • ストレスの軽減    | • 共感力の向上        | • 思慮深くなる |
| • 気づく力を養う  | • 幸福感を得やすくなる | • リラックスを感じやすくなる | • 免疫力の向上 |
| • 冷え性緩和    |              |                 |          |