

お肌♡喜ぶ情報
発信中!!

お店の最新情報は
Facebook でチェック!
「いいね」してね!



あの人のようになりたい! と思ってもらえるワタシになる為の...
知っておくと得をする ワンポイント・マナー講座



今月は私の大好きなワインの特集にしてみました。
一応のマナーですのでご参考までに♡

ワインは洋食にとって欠かせないお酒です。
できる大人なら酔うためではなくてお食事を引き立たせる
ための名脇役としてのワインを上手に選びたいものです。
されど何を頼んで良いのかわかりませんよね。

その場合はソムリエまたはお店の人に任せた方が良いでしょう。
ちなみに正式の場ではお互い注ぎ合う「お酌」はしない
ものです。ワインはお店のの人に注いでもらうことになって
います。グラスを持ったり持ち上げたりで注いでもらうこ
ともしません。

でも、みんなで楽しく美味しく飲むって大切♪
ただし。。。飲みすぎない程度にね!



11月女子会のお知らせ

【日時】11月26日(土)19時スタート【会場】長野駅周辺で美味しいお店
【参加費】4,000円~5,000円程度【フリー☎】0120020635
お席の都合上 11月21日までの参加表明をお願いします。

編集後記@ 第4回ニュースレターが無事に発行できましたこと、皆様に厚く御礼申し上げます。
どんどん寒くなっていく長野ですが体調を崩されませんように、皆様のご健康を心より願っております。
これからも皆様にとって全ての良きことが雪崩れのごとく起きますように...♡ 渡辺智子

プリマ・ベラ (予約制エステサロン) URL: <http://t-prima-bella.jp/>
381-0034 長野市高田1747 MEGAドンキホーテ パーキング内
☎ 0120-020-635 / 026-263-5247
営業時間 10:00~19:00 ※最終受付18時



【お休み】 11/23(水・祝)
【16時閉店】 11/8(火) 17(木) 28(月) 29(火)
【変則営業】 11/13(日)13~19時 ・ 11/20(日)10~14時

次回12月号は12月1日発行予定。お楽しみに(^_^)♪

嬉しい! 楽しい! 大好き! 幸せ! 愛してる! ありがとう! ツイてる!

NEWS LETTER
2016年11月号 / vol.4

お肌と身体と心のトータルサポートを目指して
大切なお客様だけにお届けするプリマ・ベラのニュースレター

月刊 プリマ・ベラ通信



発行: 株式会社セラフィーナ / プリマ・ベラ
〒381-0034 長野市高田1747 MEGAドンキホーテ パーキング内
フリーダイヤル:0120-020-635 / TEL:026-263-5247



すっかり秋めいてきましたね。朝晩暖房が恋しい季節ですがまだ日中は
暖かい日もあった10月でした。みなさん、体調はいかがですか?

私はなんと! 1年ぶり以上に風邪を引いてしまいました(・_・;)その日は節々が
痛くなり体も熱く私も人間なんだな~と実感し喜びを覚えました(笑)用事
を済ませて帰宅し、おかげさまで半日ベッドの中でゆっくり過ごすことが出
来ました。私の健康の源は大好きなお酒ですがさすがにこの日だけはお休
みしましたよ(笑)美肌コンセントレートを2本飲んで次の日からお店に出
ていました!(やっぱり健康(o^^o))

未だ喉の調子がいまひとつで...龍角散のお世話になっています。カロリー
高いから早くやめたい~>>><



そして10月は当店の取り扱いのメーカー【ドクターリセラ】さんの講習会が
京都で開催されました。全国のエステティシャンが600名集まる講習会は熱
気ムンムンでしたよ。社長と広告塔の城島さんがご結婚されました。おめで
たいですね!!! 結婚式を海外で挙げられたそうで! これまた羨ましい限
りですね♡城島さんは54歳です! 本当に可愛らしくてお肌も綺麗です。あ
まりのカメラの接近に少し照れていらっしゃいました。

そして私の趣味では秋本番のバイクツーリング、着物でお食事会etc...と
行事の多い秋になりました。休んでなんてられない!

と張り切る渡辺でした(≥▽≤)

それでは今月も~~~~GO♪ GO♪



SNSやっています!!
友達申請・フォロー大歓迎



facebookは「渡辺智子」で検索。
Lineは、右のQRコードから。



スタッフVoice

今月も皆さんの知らないスタッフの裏の顔が!?

こんにちは^^プリマ・ベラ ムードメーカー&食べるの大好き 堀込絹絵です。今年、両親が70歳になり、古稀の御祝いを兼ねて旅行へ行って参りました!

いつも実家へ泊まりに行くと、母親がご飯の用意をしてくれ、母があまり休まらないと思い、近場の新潟県湯沢のホテルで楽しい時間を過ごしてきました。ホテルではイベントが充実していて、ハロウィン一色!可愛かったです!

帰りは笹団子作り体験もし、普段は料理もしない父親も張り切って作っていました。孫達と楽しく会話している姿に、まだまだ元気でいてもらいたい!長生きしてもらいたい!と改めて思える旅行になりました!

その帰りに虹を発見し、嬉しくなり思わずカシャッ!

虹を見ると少し幸せな気持ちになります^^)

皆様にも幸せが届きますように!



こんにちは! 勝見美香です。先日のお休みは、戸隠で「森林浴」して来ました。戸隠...私よく行くんですよ! 高原の澄んだ空気をたっぷり吸って、素敵ながーデンカフェ『花伝舎』さんでのんびりお茶をいただいてきました。私にとって、心身共に癒されるリフレッシュスポットです。皆さんには、リフレッシュできるお気に入りのスポットありますか? (当サロンにご来店頂いているF様のご趣味は山登り。白馬の山に癒されているそうです。)

さて、ココで森林浴の効果について調べてみました!

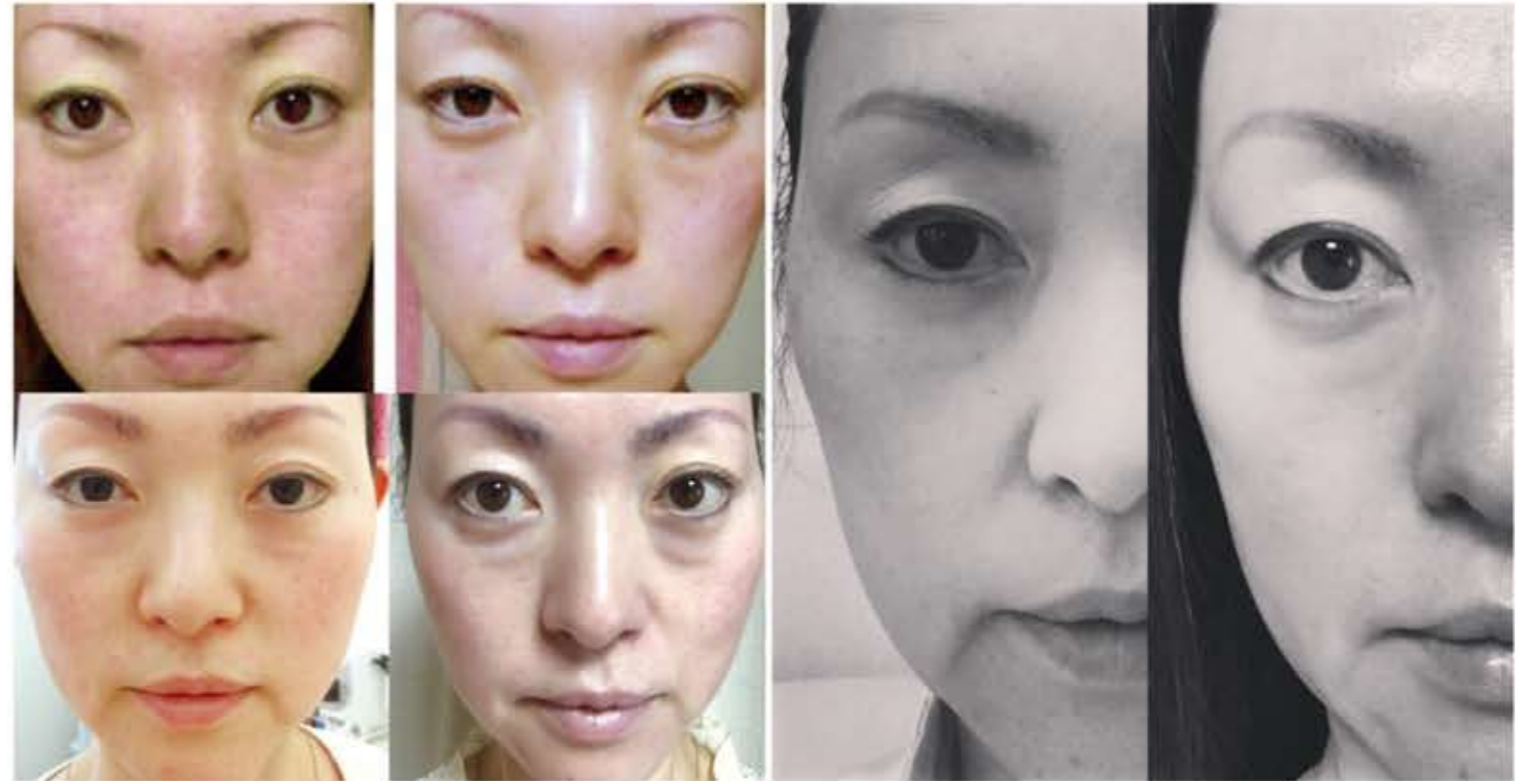
- その1・ストレスホルモンを減少させ[緊張][うつ][怒り][疲労]の状態を緩和させる。
- その2・副交感神経の活動を高めリラックスした状態を作る。
- その3・交感神経が抑制させ、精神的な緊張を和らげる。
- その4・自律神経の調整
- その5・抗がんたんぱく質の増加
- その6・Nk細胞が活性化し、免疫機能がUP

癒しの効果だけでなく、身体にとってもうれしい効果があるのです! 身近に沢山の自然がある長野県に住んでいる私たちは、とってもラッキーかも(笑)



プレタパック 3か月終えて、効果のほどは!?

スカーレスヒーリング (傷を残さない傷の治療)
創刊の時に10月号で発表する予定が1ヶ月延びてしまいました。
年齢プラス28日。47日プラス28日で75日! ですが
残りの1ヶ月間は週2回のパックを続けてみました。



まず、上の四つのカラー写真の説明ですが、上の画像はサロンを開業してドクターリセラを使用する前と使用後3ヶ月の写真です。そして下のは8年後のプレタパック使用前と使用後3ヶ月の写真です。

モノクロの方がわかりやすいかと思ったのでモノクロも見てみてください。まず、左の写真ですが8年経ってまぶたの落ちが気になる、そして小鼻の脇のたるみが出ています。

そして3ヶ月後はまぶたのシワの改善と法令線とマリオネットラインの改善が出ています。目が大きくなっていますね。

このプレタパックは業界ではお顔の【ライザップ】と呼ばれています。わかりやすく言うとお顔も体もだんだん下垂しますよね。このパックはお顔を引き上げることはもちろん、パーツを中央に寄せていくんです。パック内の特殊な炭酸ガスの働きがウォーキングや水泳、ランニングのような有酸素運動をした時のように血液の循環や代謝が良くなり栄養の吸収と老化物排出がスムーズになります。その状態でドクターリセラの高濃度の成分を入れたら...嬉しい結果が出るということです。

マッサージも代謝を上げますがとても面倒だし、ご自身でマッサージをすると必要以上に強くお顔の皮膚を動かしてしまうので決してお勧めいたしません。このプレタパックはただお顔に15分乗せておくだけでリフトアップはもちろん、細胞のレベルから変わっていきます。ニキビもシミも出来やすいお肌から出来にくいお肌へと変わっていきますので3ヶ月後が楽しみになります。ドクターリセラのお化粧品との相性もバツグンで、もう手放せない一品です。