

KURS JOGI TWARZY ONLINE

CENA: 290,00 PLN

CZAS WYSYŁKI: 24 GODZINY

NUMER KATALOGOWY: 200

OPIS PRZEDMIOTU


Zmarszczki?
Na co czekasz?
Odzyskaj młodość z
jogą twarzy!

1. Automasaż relaksacyjny twarzy, szyi i dekoltu.

2. Masaż twarzy kamieniem Gua Sha.

3. Masaż twarzy piłeczkami rehabilitacyjnymi.

4. Masaż konturująco-liftingujący na zakończenie jogi twarzy.

Masaże twarzy poprawiają krążenie, likwidują opuchlizny. Przy regularnym automasażu poprawisz owal twarzy, znikną napięcia, spłycą się bruzdy i blizny. Poprawisz gęstość skóry , wyrównasz koloryt, a skóra stanie się jędrna.

5. Ćwiczenia jogi twarzy.

5.1 Czoło
Spłyć poziome zmarszczki lub całkowicie je wyeliminuj. Naucz się rozluźniać lwią zmarszczkę i pozbądź się jej w miesiąc! Poznaj punkty akupresurowe na czole i ich aspekty zdrowotne.

5.2 Oczy
Popracujemy nad dolną i górną powieką. Zajmiemy się przepływem limfy i worków pod oczami. Podpowiem skąd mogą one wynikać. Odzyskaj blask oczu i popraw wzrok!

5.3 Policzki.
Popracuj z tzw. chomikami. Pozbądź się bruzd nosowo-wargowych. Unieś policzki- tym samym popraw owal twarzy Rozluźnij żuchwę, to świetny sposób na bruksizm.

5.4 Usta.
Naturalnie powiększ usta. Popraw czerwień ust. Pozbądź się zmarszczek palacza.

5.5 Podbródek.
Pozbądź się drugiego podbródka. Popraw owal twarzy. Ujędrnij podbródek.

5.6 Szyja i dekolt
Wydłuż i ujędrnij szyję. Popraw swoją postawę.

6. Dieta i starzenie trawienne.
Co jeść żeby starzeć się wolniej?

7. Podstawy kinesiotejpingu twarzy.
Co da Ci kinesjotejping? – poprawę jakości tkanek, poprawę krążenia krwi i limfy, lifting twarzy, wzmocnienie mięśni. Zaoferuję Ci tejpowanie każdej okolicy twarzy, pracę z lwią zmarszczką, drugim podbródkiem, opadającymi policzkami.

KURS TEN POLEPSZY W SPOSÓB NATURALNY KONDYCJĘ TWOJEJ SKÓRY I TWARZY. DZIĘKI ĆWICZENIOM POPRAWISZ OWAL TWARZY, ZREDUKUJESZ ZMARSZCZKI, SPŁYCISZ BRUZDY, ZREDUKUJESZ DRUGI PODBRÓDEK, OCZY STANĄ SIĘ MŁODSZE, A SPOJRZENIE ŻYWE. POGIMNASTYKUJEMY SZYJĘ ORAZ OCZY.

OTRZYMASZ DOSTĘP ONLINE DO PAKIETU SKŁADAJĄCEGO SIĘ Z OKOŁO 70 ĆWICZEŃ WRAZ Z DOKŁADNYM INSTRUKTAŻEM. POZNASZ PODSTAWY ZASTOSOWANIA TAŚM KINEZJOLOGICZNYCH, KTÓRE WSPOMOGĄ LIFTING TWARZY. CAŁĄ PRAKTYKĘ DOPEŁNIĄ MASAŻE, DZIĘKI KTÓRYM DOWIESZ SIĘ JAK ROZGRZAĆ MIĘŚNIE TWARZY A PÓŹNIEJ JAK JE WYCISZYĆ I ZRELAKSOWAĆ. MASAŻE POBUDZĄ RÓWNIEŻ PROCESY METABOLICZNE, POPRAWIĄ NAPIĘCIE I ELASTYCZNOŚĆ SKÓRY. KURS BĘDZIE BARDZO POMOCNY DLA OSÓB CIERPIĄCYCH NA BRUKSIZM CZY OGÓLNIE ZACISKANIE SZCZĘKI Z POWODU STRESU, CO TAKŻE PRZYCZYNIA SIĘ DO POWSTAWANIA ZMARSZCZEK.

KOSZT: 499 PLN

W SKŁAD PAKIETU WCHODZI:

1. DOSTĘP DO KURSU ONLINE JOGI TWARZY

2. JEDNA INDYWIDUALNA KONSULTACJA