



Taller Intensivo de Yoga Facial para ellas y ellos

Ejercicios y técnicas de auto-masaje para aprender a relajar tensiones, tonificar la musculatura facial y sentirnos mejor por dentro y por fuera.

Facilitadora **Isabel López**

Experta en Gimnasia Facial.
Puedes informarte sobre ella en
<http://gimnasiatonicacionfacial.blogspot.com>



Otros beneficios de la Gimnasia Facial

- ✿ Promueve la regeneración celular
- ✿ Aumenta la circulación sanguínea
- ✿ Se eliminan toxinas, la piel se nutre y se ve resplandeciente
- ✿ Se oxigena y tonifica la musculatura, el sostén de la piel

Temario



- ✿ Ejercicios básicos de relajación y tonificación muscular, con efecto lifting, por zonas.
- ✿ Ejercicios de tapping.
- ✿ Diferentes Auto-masajes faciales para relajar las tensiones y activar la circulación sanguínea.
- ✿ Se entregan apuntes con los ejercicios.

“Quererse a uno mismo es el principio de un idilio que durara toda la vida” (Oscar Wilde)

Fechas: **Sábado 15 de mayo** Horario: 9:30 h. a 14 h.

Precio: **60 €** en total.

Lugar

Confirmar asistencia en centro Alethea.



Alethea terapias naturales

C/ Marina 212, pral. 3ª 08013 Barcelona Tel
93 530 87 01 info@alethea.es
<http://www.alethea.es>