

FACE YOGA WORLD CLASES Y TALLERES CONTENIDO Y EXPLICACIÓN

Las clases y los talleres de FYW se impartirán en el:
Estudio Libres y Descalzas
Calle San Benito 54 (Metro: Pza. Castilla o Ventilla)
Reserva tu clase o taller (ver calendario)
Por teléfono: +34 693 778 720
o
por eMail: info@faceyogaworld.com

🌈 FACE YOGA SESIÓN DE PRESENTACIÓN

Los 7 hábitos que nos envejecen
Cómo corregirlos inmediatamente
Facefulness (Face Yoga y Mindfulness)
Que es Face Yoga Method
Cómo funciona el Face Yoga
Entender los músculos de la cara
Explora tu “cara del pasado” y tu “cara del futuro” (test del espejo)
Hora de sacarnos una foto

🌈 FACE YOGA CLASE

Ejercicios de calentamiento
Poses de Face Yoga
Mini Face Lift
Practicar correctamente es fundamental
Masaje facial
Acupresión facial
Tapping

Cada sesión consistirá en una rutina facial completa que complementará la sesión anterior.

Aprenderemos rutinas completas para lograr:

- Ojos más grandes
- Frente eternamente joven
- Pelo precioso
- Mejillas elevadas y sonrosadas
- Sonrisa perfecta
- Labios carnosos
- Cuello y mandíbula definidos
- Lifting facial

🌈 BELLEZA EN SIMETRÍA 1-4 - Face Yoga para la cara asimétrica

(este es un programa de 4 clases)

Analiza la simetría de tu cara
Aprende a corregir la asimetría
Poses para conseguir simetría en ojos y boca.

Sé consciente de los hábitos que crean asimetría
Y cámbialos

✚ FACE YOGA EN EL TRABAJO

Cómo relajar ojos y cara durante los mini descansos
Mejora tu vista
Auto masajes para cara y cuello
Pose que te aportará un chute instantáneo de energía
Sé consciente de tu postura
Facefulness (Face Yoga y Mindfulness)

✚ TALLER DE COSMÉTICA CASERA*

Presentación de los ingredientes
Crema casera facial y corporal y cómo aplicarla
Loción corporal casera
Espuma de lavado facial casera y los beneficios de los 100 salpicones
Mist facial y sus beneficios
Cacao labial que también es ideal para el contorno de ojos
Desmaquillante casero
Como aplicar y quitar el maquillaje
Trucos sobre nuestras rutinas diarias
*Todos los ingredientes son orgánicos

✚ TALLER DE FACE YOGA INTENSIVO

Aprende todas las poses fundamentales de Face Yoga
Ejercicios de calentamiento
Practiquemos Facefulness (Face Yoga y Mindfulness)
Practicar correctamente es fundamental
Auto Masaje facial
Acupresión facial
Tapping
Ojos más grandes
Frente eternamente joven
Pelo precioso
Mejillas elevadas y sonrosadas
Sonrisa perfecta
Labios carnosos
Cuello y mandíbula definidos
Lifting facial
Asimetrías
Trucos de vida saludables

✚ AUTO MASAJE FACIAL

Desintoxica tu cara
Deshazte de toxinas y retención de líquidos de cara y cuello
Mejora la circulación sanguínea
Reduce hinchazón e inflamación
Deshazte de bolsas y ojeras

✚ ACUPRESIÓN FACIAL

Despierta una cara cansada

Deshazte de sinusitis, bolsas y ojeras, dolores de cabeza y mucho más

Explora el “punto de belleza”

Regula el flujo de chi y oxígeno en tu cara

✚ TAPPING

Mantén un cara sana y radiante

Explora los poderes del tapping

Trabaja con los meridianos neurológicos

Aumenta en flujo sanguíneo

Activa el sistema linfático

Despierta los músculos de tu cara. Ya sabes, si no los usas, los pierdes!