

Joga twarzy

- *Podstawy anatomicznej budowy twarzy oraz masażu i jogi twarzy*
 - *Anatomia twarzy.*
 - *Wpływ codziennych nawyków na wygląd twarz.*
 - *Badanie skóry i jej przydatków.*
 - *Proces starzenia się skóry i sposoby przeciwdziałania.*
 - *Wpływ promieniowania UV na starzenie się skóry.*
 - *Masaż twarzy.*
 - *Masaż liftingujący.*
 - *Joga twarzy- definicja i zasady.*
 - *Sposoby relaksacji mięśni twarzy.*
 - *Oddychanie jako sposób na uwolnieni od napięcia i stresu.*
 - *Kosmetyki i ich wpływ na wygląd twarzy.*
- *Joga twarzy- trening dedykowany*
 - *Trening ogólny wzmacniający.*
 - *Trening ekspresowy.*
 - *Trening rozszerzony na okolice oczu.*
 - *Trening rozszerzony na okolice policzków.*
 - *Trening rozszerzony na okolice czoła.*
 - *Trening rozszerzony na okolice ust.*
 - *Trening rozszerzony na okolice żuchwy oraz szyi.*