

RAGYOGJ!

fiatalos arc és hatékony stresszkezelés
egyszerű ázsiai módszerekkel

1. HÉT

1. Reggeli arctorna
2. Arcmasszázs alapok
3. Pontmasszázs 1.
4. Az arc feltérképezése
5. Légző gyakorlatok 1.

2. HÉT

1. Pontmasszázs elmélet
2. Pontmasszázs 2.
3. Nyak, váll, hát lazítása
4. Arcdiagnózis
5. Légző gyakorlatok 2.

3. HÉT

1. Frissítő arctorna
2. Arcmasszázs eszközzel 1.
3. Testtartás rendezése ülve
4. Légző gyakorlatok 3.

4. HÉT

1. Arctorna
2. Arcmasszázs eszközzel 2.
3. Testtartás rendezés állva, mozgásban
4. Légző gyakorlatok 4.

5. HÉT

1. Arctorna minden alkalomra
2. Arcköpöly 1.
3. Arcápolás alapok 1.
4. Légző gyakorlatok 5.

6. HÉT

1. Arctorna
2. Arcköpöly 2.
3. Táplálkozás
4. Légző gyakorlatok 6.

7. HÉT

1. Arctorna lefekvés előtt
2. Rutinok kialakítása 1.
3. Arcápolás alapok 2.
4. Légző gyakorlatok 7.

8. HÉT

1. Arctorna
2. Rutinok kialakítása 2.
3. Légző gyakorlatok 8.
4. Az arc feltérképezése