Yoga Facial

Duración: 1 clases 4 hs Teórico/Práctico

El yoga facial es una técnica natural que se centra en fortalecer los músculos faciales para lograr resultados a largo plazo de manera natural. Combina ejercicios específicos para los músculos del rostro, técnicas de respiración y relajación, con el objetivo de tonificar la piel y mejorar la circulación.

La técnica consiste en:

- Ejercicios de Tonificación

Trabajan los músculos faciales, muchos de los cuales no se utilizan de manera consciente en el día a día. Esto ayuda a mejorar la firmeza y a prevenir la flacidez de áreas como las mejillas, el cuello y el contorno de los ojos.

- Masajes y Estiramientos

Los masajes mejoran la circulación sanguínea y linfática, reduciendo la retención de líquidos y promoviendo un mejor aporte de nutrientes a la piel.

- Relajación Muscular

Muchas arrugas (como las del entrecejo o la frente) se generan por tensiones acumuladas. Con el yoga facial, se relajan estas zonas para evitar que las líneas de expresión se profundicen.

- Respiración Consciente

Una respiración profunda y controlada ayuda a reducir el estrés, equilibrar el sistema nervioso y oxigenar mejor los tejidos faciales.

- Meditación y Bienestar General

El yoga facial no solo trabaja en el aspecto físico, sino que también busca conectar con el bienestar emocional, ya que el estrés impacta negativamente en la piel.

Beneficios del yoga facial:

- Reducción de arrugas y líneas de expresión.
- Tonificación de músculos faciales y cuello.
- Piel más luminosa gracias al aumento de la circulación.
- Reducción de hinchazón y bolsas bajo los ojos.
- Sensación general de relajación y bienestar.

Este taller te brindará las herramientas para que puedas aprovechar todos los beneficios del yoga facial en tu gabinete