



Automassaggio e Yoga Facciale: Diamo voce ai nostri volti

Un percorso per imparare una routine di esercizi semplici ed efficaci per illuminare e sgonfiare il viso, alleviare le tensioni muscolari di viso e collo e migliorare la postura.

Durante il corso scoprirai:

- I 6 segreti per mantenere il viso tonico e rilassato
- I 6 muscoli più importanti da massaggiare
- L'area del viso da non trascurare
- L'importanza della postura e delle espressioni facciali ricorrenti
- Il legame tra emozioni e tensioni muscolari

Un'occasione per riscoprire il proprio viso e valorizzarne l'unicità.

CORSO A CURA DI DEBORAH CORDESCHI

Da oltre 20 anni mi occupo di benessere, soprattutto delle donne, attraverso corsi, percorsi e trattamenti ayurvedici. Sono docente di tecniche di massaggio viso e corpo e docente di face yoga. Ho creato il progetto "Diamo voce ai nostri volti" con l'obiettivo di aiutare le persone a riscoprire la propria unicità, partendo dal volto.

8 Marzo 2025
orario 9.30/11.30
prezzo: 40 euro

sconto
soci
-10%

presso Slowworking
via Cavour 74/76
Vimercate

Per info e iscrizioni:
formazione@slowworking.it