



AyurLifting®

Ginnastica facciale e automassaggio del viso secondo l'antica tradizione ayurvedica

LA GINNASTICA FACCIALE: IL LIFTING CHE NASCE DA DENTRO

Spesso si pensa che il processo di invecchiamento del viso sia dovuto al semplice passare del tempo e che sia un processo inevitabile. In realtà ciò che determina l'invecchiamento, è una mancanza di allenamento. La pelle del viso tende a cadere verso il basso perché i muscoli che la sostengono non vengono tonificati e quindi perdono di forza e di volume. Gli esercizi che proponiamo sono efficaci perché agiscono dall'interno: la pelle del viso si distende sui muscoli riattivati e tonificati, l'espressione riacquista freschezza e autenticità.

L'AUTOMASSAGGIO: NUOVA LUCE PER LA TUA PELLE

La ginnastica facciale è fondamentale per la tonificazione e il sostegno del viso ma solo grazie al massaggio possiamo stimolare e riattivare la circolazione del sangue e della linfa favorendo una accelerata produzione di cellule nuove e una veloce eliminazione di tossine, con miglioramenti subito visibili sulla pelle.




AYURLIFTING: IL TUO PROGRAMMA QUOTIDIANO ANTI-ETA'

È una sapiente ed efficace combinazione di ginnastica facciale e tecniche di automassaggio per testa, collo e viso appartenenti alla tradizione ayurvedica, un programma completo che potrai facilmente inserire nella tua routine quotidiana.

VUOI IMPARARE AYURLIFTING?

AyurLifting si impara per sempre e con un piccolo investimento iniziale avrai nelle tue mani tutti gli strumenti per gestire in modo continuativo un programma di bellezza e benessere, efficace perché sintetizza in sé saggezze millenarie e innovative tecniche antiaging.

CORSI

-  **a Milano**, 2 incontri infrasettimanali, **giovedì 17 e 24 giugno dalle 18.30 alle 21, presso l'Accademia "Un tocco dal cuore"**, Via Cesare Balbo 10, Milano

Si prega di confermare la propria iscrizione entro il 10 giugno, telefonando a:

Enrica Dubini tel 02-5469907, 335-6639834 oppure

Chiara Garrone tel 335-1359947

-  **a Travacò Siccomario (Pavia)**, **domenica 4 luglio, dalle 10 alle 17, presso il centro Mahadeva**, Cascina Orologio 2, Frazione Boschi.

È compreso il pranzo che permetterà di gustare ricette della cucina indiana.

Si prega di confermare la propria iscrizione entro il 28 giugno, telefonando a:

Piera Pisanu tel 0382-482809, 347-4567223 oppure

Enrica Dubini tel 02-5469907, 335-6639834

Si consiglia abbigliamento comodo e viso struccato.