



## **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**

Presso l'Accademia "Un tocco dal cuore", Via Cesare Balbo 10 – 20136 Milano, si organizzano i seguenti corsi:

-  **giovedì 23 e 30 settembre 2010 dalle 18.30 alle 21**  
Costo: 100 €
-  **giovedì 14 e 21 ottobre 2010 dalle 18.30 alle 21**  
Costo: 100 €
-  **giovedì 18 e 25 novembre 2010 dalle 18.30 alle 21**  
Costo: 100 €

Si prega di confermare la propria iscrizione almeno una settimana prima dell'inizio del corso telefonando a:

**Enrica Dubini** tel 02-5469907, 335-6639834  
oppure  
**Chiara Garrone** tel 335-1359947

***Si consiglia abbigliamento comodo e viso struccato.***