

## **GINNASTICA/YOGA E RIFLESSOLOGIA DEL VISO**

**PER IL BENESSERE  
DEL CORPO – DELLA PELLE  
E DELLA MENTE**



IL VISO ESPRIME LE NOSTRE EMOZIONI, SENSAZIONI, RIFLETTE COME VIVIAMO ED HA BISOGNO DI ESSERE TRATTATO CON CURA.

POSSIAMO UTILIZZARE I NOSTRI MOVIMENTI QUOTIDIANI PER MIGLIORARE IL NOSTRO ASPETTO, DIMINUIRE E PREVENIRE I SEGNI DI ESPRESSIONE E RILASSARE ANCHE LA NOSTRA MENTE.

PICCOLI ESERCIZI E ACCORGIMENTI PER ESSERE PIÙ BELLI DENTRO E FUORI.

**PROGRAMMA:** BREVI CENNI  
SULLE ZONE RIFLESSE; COME  
MASSAGGIARE IL VISO E  
APPLICARE LE CRÈME;  
GINNASTICA DEL VISO PER  
MIGLIORARE ASPETTO E TONO;  
RILASSAMENTO.

IL CORSO SI TERRÀ NELLE DATE DEL 7, 14, 21, 28 NOVEMBRE

**DURATA DEL CORSO 4 SERATE DALLE 20,30 ALLE 22,30**

**COSTO DI OGNI SERATA € 20**

**ISTRUTTORE: MIRKA BARBIERO – OPERATORE OLISTICO TRAINER**