

E-BOOK DE YOGA FACIAL GRATIS

- **CALENTAMIENTO**

ES FUNDAMENTAL PRECALENTAR LOS MÚSCULOS FACIALES ANTES DE INICIAR CUALQUIER MASAJE FACIAL O RUTINA DE EJERCICIOS PARA TONIFICAR, CON EL FIN DE QUE LOS MÚSCULOS SE PREPAREN ADECUADAMENTE Y EVITEN MOLESTIAS POSTERIORMENTE.

- **CUELLO Y HOMBROS**

GIRA SUAVEMENTE LA CABEZA EN CÍRCULOS MIENTRAS INHALAS Y EXHALAS, MANTENIENDO LOS HOMBROS RELAJADOS. REALIZA ESTE MOVIMIENTO CINCO VECES. DESPUÉS, EXTIENDE LOS BRAZOS HACIA ARRIBA Y RESPIRA PROFUNDAMENTE DURANTE UNOS SEGUNDOS.

- **MANDÍBULA**

APLICA SUAVEMENTE PRESIÓN O PELLIZCA LA REGIÓN DE LA MANDÍBULA Y LAS MEJILLAS EN VARIAS OCASIONES

- **OJOS**

UTILIZANDO LAS MANOS, REALIZA MOVIMIENTOS CIRCULARES ALREDEDOR DE LOS OJOS.

EJERCICIOS DE YOGA FACIAL

EMPLEA TUS DEDOS Y MANOS EN LOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO, APLICANDO UNA PRESIÓN SUAVE EN DIRECCIÓN ASCENDENTE. REALIZA CADA EJERCICIO DE 5 A 10 REPETICIONES, CENTRÁNDOTE ESPECIALMENTE EN LAS ÁREAS CON ARRUGAS O LÍNEAS DE EXPRESIÓN.



¿CÓMO HACERLO?

ZONA DEL CUELLO Y HOMBROS
ZONA DE LOS OJOS Y LAS CEJAS
ZONA DE LOS PÓMULOS
ZONA DE LA MANDÍBULA

ZONA DEL CUELLO
ZONA DE LA FRENTE



ZONA DE LAS MEJILLAS
ZONA DE LA FRENTE
ZONA DEL CUELLO

MASAJE CON GUA SHA

CADA LADO DEL GUA SHA CUMPLE FUNCIONES ESPECÍFICAS, ASIGNÁNDOSE A REGIONES PARTICULARES DEL ROSTRO, AUNQUE EN OCASIONES DIFERENTES LADOS PUEDEN SER ADECUADOS PARA UNA MISMA ZONA. SELECCIONA EL LADO QUE TE RESULTE MÁS CÓMODO.

TAPPING ME





USANDO EL GUA SHA, APLICAREMOS PRESIÓN EN LOS PUNTOS VITALES DEL ROSTRO MIENTRAS MASAJEAMOS LOS MÚSCULOS SIGUIENDO LAS DIRECCIONES INDICADAS. ESTE ENFOQUE COMPLEMENTARÁ LOS EJERCICIOS PREVIOS, MEJORANDO SU EFECTIVIDAD. SUGERENCIA: PARA FACILITAR EL DESLIZAMIENTO DEL GUA SHA, ES RECOMENDABLE APLICAR PREVIAMENTE UN ACEITE O SÉRUM FACIAL.

¡PARA MAS INFORMACIÓN VISITA NUESTRO BLOG! [HTTPS://TAPPING-ME.COM/YOGA-FACIAL/BLOG/](https://tapping-me.com/yoga-facial/blog/)