

Mots clés: telecharger La gymnastique faciale pdf, La gymnastique faciale mobi, La gymnastique faciale epub gratuitement, La gymnastique faciale torrent, La gymnastique faciale lire en ligne.

La gymnastique faciale PDF

Pez, Catherine



Ceci est juste un extrait du livre de La gymnastique faciale. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



DOWNLOAD PDF

Auteur: Pez, Catherine
ISBN-10: 9782761950763
Langue: Français
Taille du fichier: 1017 KB

LA DESCRIPTION

Savez-vous que le soutien de votre visage et le maintien de vos traits sont assurés par une cinquantaine de muscles ? Savez-vous qu'il existe des exercices permettant d'assouplir ou de raffermir cette musculature ? En effet, certains mouvements peuvent être pratiqués sans risque et en tout temps pour tendre la peau, lui rendre son éclat, rehausser les paupières, raffermir les traits, remplir les pommettes et prévenir l'apparition des rides. La gymnastique faciale s'adresse à tous, et plus particulièrement aux femmes et aux hommes qui se préoccupent d'atténuer de façon naturelle les signes du vieillissement. Dans cette édition augmentée, vous trouverez une dizaine de nouveaux exercices, des exercices spécifiques pour les hommes, plus d'explications sur la technique des "pincements", et la méthode KOBIDO qui fait fureur au Japon... Lire la suite Une pratique régulière de ces exercices vous permettra de profiter de leurs effets bénéfiques sur la tonicité de votre peau et l'éclat de votre teint. Un bon moyen de vous sentir mieux dans votre corps, tout en évitant la chirurgie plastique ! *KOBIDO ou "ancienne voie de beauté", est un massage japonais. Pendant ce massage du visage, dit massage " profond ", les doigts, les poignets, les avant-bras, les épaules sont sollicités, dans un enchaînement de gestes synchrones (lissages, pétrissages, percussions, vibrations, etc.) qui a tout de la chorégraphie de ballet ! Un côté du visage est travaillé, puis l'autre. Selon l'intensité et la vitesse à laquelle les gestes sont réalisés, l'action sur les structures du visage est plus ou moins profonde, le but de la séance étant de provoquer un véritable effet " lifting " du visage.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Une méthode sans danger, naturelle et si facile ... En effet, rien de plus facile que de remonter et regonfler les traits de son visage, sans avoir recours à la ...

Pour garder un visage ferme et limiter les rides, nous avons testé la gym faciale. Comment ça marche ? Quels exercices pour quel résultats ? Notre expert Julien ...

La gymnastique faciale est une méthode de travail musculaire du visage qui consiste à effectuer des exercices pour solliciter les muscles faciaux dans le but de les ...

LA GYMNASTIQUE FACIALE

[Lire la suite...](#)