

01 CURSO

TONIFICACIÓN CUELLO & ESCOTE



Aprende a tonificar los músculos de cuello, escote y eliminar la papada de manera fácil y entretenida. En este curso aprenderás a tonificar tu cuello y escote.

TONIFICACIÓN CUELLO + ESCOTE + ELIMINACIÓN PAPADA

Este curso te ayudará a:

- Mejorar el aspecto de tu piel ayudando a que ésta tenga más luminosidad y firmeza.
- Oxigenar la piel, activando y tonificando los músculos de tu cara.
- Combatir la flacidez.
- Aportar flexibilidad a la piel.
- Estimular la circulación en el rostro.
- Relajar los músculos de tu rostro, ayudando así a evitar la tensión facial generada por el bruxismo.
- Suavizar las arrugas del cuello y escote.
- Aumentar la firmeza de tu cuello.
- En este curso pueden participar personas de todas las edades.

¿Qué aprenderás en este curso?

NOMBRE EJERCICIO	NOMBRE VIDEO
Calentamiento con vibración: Para relajar el rostro antes de realizar los masajes y ejercicios faciales.	VIDEO VIBRACIÓN
Explicación 2 para calentamiento con vibración	CORRECTA FORMA DE REALIZAR VIBRACIÓN
Consejos y explicaciones acerca del bruxismo	MASAJE PARA RELAJAR LOS MÚSCULOS DE LA CARA
Masaje para músculo orbicular de la boca: Sirve para relajar y estirar el músculo ayudando a quitar la tensión diaria que se genera en esa zona.	RELAJACIÓN BOCA
Masaje para bruxismo	VIDEO BRUXISMO 1
Masaje para bruxismo	VIDEO BRUXISMO 2

Estiramiento para relajar el cuerpo antes de masajes y ejercicios	ESTIRAMIENTO
Tapping de la frente	TAPPING FRENTE
Tapping de la mandíbula	TAPPING MANDÍBULA
Glow del cuello	GLOW DEL CUELLO
Masaje para la papada	MASAJE PARA PAPADA (1)
Masaje para la papada	MASAJE PARA PAPADA (2)
Masaje para mentón	MASAJE PARA MENTÓN 1 Y 2
Boost del escote	BOOST DEL ESCOTE
Estiramiento del cuello: Ayuda a fortalecer el cuello y, a la vez, trabaja el músculo orbicular de la boca, al hacer que éste se estire también.	ESTIRAMIENTO DEL CUELLO
Estiramiento del cuello: besos	ESTIRAMIENTO DEL CUELLO, BESOS
Neck roll	NECK ROLL
Tonificación platisma: Fortalecemos nuestro cuello con la ayuda de nuestra lengua.	TONIFICACIÓN PLATISMA
Tonificación platisma: con el movimiento de lengua y posición barbilla ayudamos a prevenir o eliminar la papada.	EJERCICIO PARA LA PAPADA
Tonificación de platisma	EJERCICIO PARA LA PAPADA (2)
Tonificación del cuello: Para ayudar a combatir la papada y doble mentón.	FORTALECIMIENTO PLATISMA

Ejercicio para estiramiento completo del rostro: Para lograr un lifting de toda la cara y cuello.	ESTIRAMIENTO COMPLETO DEL ROSTRO
BONUS: masaje nariz	MASAJE NARIZ 1 Y 2
BONUS: masaje mentón	MASAJE MENTÓN 1 Y 2
BONUS: masajes para bruxismo con explicaciones	VIDEOS DE BRÚXISMO
BONUS: tonificación de orejas	TONIFICACIÓN DE OREJAS
Descarga de pdf instructivo de masajes y ejercicios faciales	FOTOGRAFÍAS MÁS EXPLICACIONES
Explicación sobre los músculos dormidos y activos	VIDEO EXPLICATIVO Y PRESENTACIÓN DE LOS MÚSCULOS Y SU FUNCIÓN
Clase individual con Daniela Rey por zoom	EN ESTA CLASE PODRÁS ACLARAR CUALQUIER DUDA QUE TENGAS CON RESPECTO A LOS EJERCICIOS ENTREGADOS EN EL CURSO.