

02

CURSO

TONIFICACIÓN FRENTE, OJOS & ENTRÉCEJO



Aprende a entrenar los músculos de tu rostro de manera fácil y entretenida. En este curso aprenderás a tonificar tu cara.

TONIFICACIÓN FRENTE + OJOS + ENTRECEJO:

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.
- Se relajan los músculos de tu rostro, ayudando así a evitar la tensión facial generada por el bruxismo.
- Suavizar las arrugas de la frente y entrecejo.
- Suavizar las “patas de gallo” y bolsas de los ojos.
- Aumentar la firmeza de tu piel.
- En este curso pueden participar personas de todas las edades.

NOMBRE EJERCICIO	NOMBRE VIDEO
Calentamiento con vibración: Para relajar el rostro antes de realizar los masajes y ejercicios faciales.	VIDEO VIBRACIÓN
Explicación 2	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 (2)
Masaje para bruxismo	VIDEO BRUXISMO
Estiramiento para relajar el cuerpo antes de masajes y ejercicios	ESTIRAMIENTO
Tapping de la frente	TAPPING FRENTE
Tapping de la mandíbula	TAPPING MANDÍBULA
Relajación músculo orbicular de los ojos	MASAJE EN CÍRCULO
Masaje para el músculo frontal	MASAJE PARA EL MÚSCULO FRONTAL
Masaje para cabeza	MASAJE PARA CABEZA
Masaje para entrecejo	MASAJE PARA ENTRECEJO
Masaje para párpado superior	MASAJE PARA PÁRPADO SUPERIOR
Ejercicio para fortalecimiento de la frente	FORTALECIMIENTO DE LA FRENTE
Ejercicio de la V para el entrecejo	FORTALECIMIENTO DEL ENTRECEJO
Ejercicio para fortalecimiento del músculo orbicular de los ojos	FORTALECIMIENTO MÚSCULO ORBICULAR DE LOS OJOS
Tonificación del músculo de los ojos: para agrandar la mirada	LIFT OJOS
Ejercicio del reloj para ojos	EJERCICIO OJOS (2)
Drenaje ojos	DRENAJE PARA OJOS
Ejercicio para tonificar el músculo orbicular de los ojos:	EJERCICIO MIRADA ABAJO
Ejercicio para tonificar el músculo orbicular de los ojos: ayuda a eliminar arruga del entrecejo:	TONIFICACIÓN ENTRECEJO
BONUS: masaje para mentón	MASAJE MENTÓN

Ejercicio para estiramiento completo del rostro: Para lograr un lifting de toda la cara y cuello.	ESTIRAMIENTO COMPLETO DEL ROSTRO
BONUS: estiramiento de ojos	ESTIRAMIENTO DE OJOS
BONUS: masaje nariz	MASAJE NARIZ
BONUS: masajes para el bruxismo con explicaciones	VIDEOS DE BRUXISMO
BONUS: masaje para mentón	MASAJE PARA MENTÓN 2
BONUS: tonificación de orejas	TONIFICACIÓN DE OREJAS
BONUS: ejercicio para fortalecer frente y así evitar arrugas	ENTRENANDO FRENTE
Descarga de pdf instructivo de todos los masajes y ejercicios	
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.

