

# 03

## CURSO

### TONIFICACIÓN PÓMULO, NARIZ, BOCA & LABIOS



Aprende a tonificar los los pómulos, nariz, boca y labios de manera fácil y entretenida. En este curso aprenderás a tonificar tu rostro.

# TONIFICACIÓN MÚSCULO ORBICULAR DE LA BOCA + PÓMULOS + SURCO NASOGENIANO + LABIOS

Este curso te ayudará a:

- Mejorar el aspecto de tu piel haciendo que ésta se vea más luminosa y firme.
- 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 de la boca y surcos nasogenianos.
- Con práctica diaria se van definiendo los pómulos y, además, se va generando un lifting facial.
- Pueden participar personas de todas las edades.

## NOMBRE EJERCICIO

## NOMBRE VIDEO

|                                                                                                                             |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Calentamiento con vibración:<br/>Para relajar el rostro antes de<br/>realizar los masajes y ejercicios<br/>faciales.</b> | VIDEO VIBRACIÓN                                |
| <b>Explicación 2</b>                                                                                                        | CORRECTA FORMA DE REALIZAR<br>VIBRACIÓN        |
| <b>Consejos y explicaciones acerca<br/>del bruxismo</b>                                                                     | MASAJE PARA RELAJAR LOS<br>MÚSCULOS DE LA CARA |

|                                                                                                                                                         |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Masaje para músculo orbicular de la boca:</b> Sirve para relajar y estirar el músculo ayudando a quitar la tensión diaria que se genera en esa zona. | RELAJACIÓN BOCA                                 |
| <b>Masaje para bruxismo</b>                                                                                                                             | VIDEO BRUXISMO (2)                              |
| <b>Masaje para bruxismo</b>                                                                                                                             | VIDEO BRUXISMO                                  |
| <b>Estiramiento para relajar el cuerpo antes de masajes y ejercicios</b>                                                                                | ESTIRAMIENTO                                    |
| <b>Masaje para el músculo orbicular de la boca</b>                                                                                                      | MASAJE MÚSCULO ORBICULAR DE LA BOCA             |
| <b>Masaje para definir pómulos</b>                                                                                                                      | MASAJE PARA DEFINIR PÓMULOS                     |
| <b>Masaje para línea de la risa: surco nasogeniano</b>                                                                                                  | MASAJE PARA LÍNEA DE LA RISA: SURCO NASOGENIANO |
| <b>Liberando tensión del surco nasogeniano:</b>                                                                                                         | LIBERANDO TENSIÓN DE SURCO NASOGENIANO          |
| <b>Tornado con lift:</b>                                                                                                                                | TORNADO CON LIFT                                |
| <b>Estiramiento de labios con lápiz:</b>                                                                                                                | ESTIRAMIENTO DE LABIOS CON LÁPIZ                |
| <b>Tonificación pómulos: besos</b>                                                                                                                      | TONIFICACIÓN PÓMULOS, BESOS                     |
| <b>Tonificación intrabucal:</b> Ayuda a trabajar los músculos más difíciles, tonificando desde adentro músculos cigomáticos (mejillas), y a su vez, el  | TONIFICACIÓN INTRABUCAL                         |

|                                                                                                         |                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>músculo orbicular de la boca.</b>                                                                    |                                      |
| <b>Levanta pómulos</b>                                                                                  | EJERCICIO LEVANTA PÓMULOS            |
| <b>Tonificación líneas de la risa</b>                                                                   | EJERCICIOS PARA EL SURCO NASOGENIANO |
| <b>Ejercicio con lápiz</b>                                                                              | EJERCICIO DEL LÁPIZ 2                |
| <b>Ejercicio para estiramiento completo del rostro: Para lograr un lifting de toda la cara y cuello</b> | ESTIRAMIENTO COMPLETO DEL ROSTRO     |
| <b>BONUS: masaje para mentón</b>                                                                        | MASAJE MENTÓN (2 VIDEOS)             |
| <b>BONUS: estiramiento de ojos</b>                                                                      | ESTIRAMIENTO DE OJOS                 |
| <b>BONUS: Masaje nariz</b>                                                                              | MASAJE NARIZ                         |
| <b>BONUS: Fortaleciendo pómulos</b>                                                                     | EJERCICIO DEL LÁPIZ 3                |
| <b>BONUS: Masaje para definir pómulos</b>                                                               | MASAJE PARA PÓMULOS 2                |
| <b>BONUS: masajes para el bruxismo con explicaciones</b>                                                | VIDEOS DE BRUXISMO                   |
| <b>BONUS: masaje para pómulos</b>                                                                       | MASAJE PARA DEFINIR PÓMULOS 3        |
| <b>BONUS: tonificación de orejas</b>                                                                    | TONIFICACIÓN DE OREJAS               |
| <b>Descarga de pdf instructivo de masajes y ejercicios</b>                                              |                                      |

|                                                          |                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Explicación sobre los músculos dormidos y activos</b> | VIDEO EXPLICATIVO MÚSCULOS ACTIVOS Y DORMIDOS                                                               |
| <b>MÚSCULOS ACTIVOS Y DORMIDOS</b>                       | FUNCIONES DE ALGUNOS MÚSCULOS FACIALES                                                                      |
| <b>Clase individual con Daniela Rey por zoom</b>         | EN ESTA CLASE PODRÁS ACLARAR CUALQUIER DUDA QUE TENGAS CON RESPECTO A LOS EJERCICIOS ENTREGADOS EN EL CURSO |

