



riverside
agency

Yoga facial para principiantes

Autor: Nadira V., Persaud

Contrapunto

ISBN: 978-956-257-248-4 / Tapa dura / 128pp | 170 x 215 mm

Precio: \$ 1.545,00

Mediante el poder del tacto y la respiración enfocada, algunos sencillos ejercicios presentes en este libro nos ayudarán a sentirnos más energizados, al tiempo que podremos mantener una estructura facial tonificada y firme sin el uso de equipos especializados. Yoga facial para principiantes reúne una serie de rutinas compuestas por diversos ejercicios que permitirán obtener los mejores resultados si los llevamos a cabo con regularidad y en el orden detallado. A partir de distintas técnicas ¿desde masajear y barrer la piel hasta mantener presionado varios puntos del rostro?, el objetivo es liberar tensiones, promover la circulación sanguínea y dispersar líquidos: elementos cruciales para tonificar y mejorar la estructura y calidad del rostro. Ya sea que busques un masaje relajante inmediato o resultados duraderos de largo plazo, la práctica regular de estos ejercicios contribuirá a resaltar la belleza natural y a generar bienestar, logrando un equilibrio entre verse y sentirse bien. Estas páginas guiarán al lector a través de simples procesos "paso a paso" que, fácilmente, podrán ser incorporados en el régimen diario de cuidado de nuestra piel. La invitación es a invertir tiempo en este entrenamiento y cosechar los frutos.



Nadira V., Persaud

es una maquilladora de fama internacional. Con un enfoque holístico de la belleza, celebra la singularidad de cada rostro con el que trabaja, ofreciendo consejos efectivos y eficientes sobre metodología y técnica.