

SECRETO JAPONÉS DEL YOGA FACIAL, EL

Forasté Onuma, Izumi



SINOPSIS

La nueva tendencia de autocuidado que realza la belleza del rostro de forma totalmente natural y aumenta nuestro bienestar. La naturaleza de los músculos es la misma en el cuerpo que en el rostro: o se usan o se pierden. Y debemos aprender a usarlos bien para evitar arrugas indeseadas. Si practicamos ejercicio para fortalecer nuestro cuerpo, vernos bien y ganar salud, ¿por qué no hacer lo mismo para la cara? El yoga facial es una técnica que se practica desde hace décadas en Japón y que combina ejercicios y masajes en la piel del rostro que mejoran la circulación sanguínea, alisan las arrugas de expresión, eliminan los signos de fatiga y contribuyen a su firmeza y luminosidad.

Izumi Forasté Onuma, especialista en las últimas tendencias de belleza y autocuidado provenientes de Japón, recopila en este libro 40 ejercicios de yoga facial que podrás adaptar a tus necesidades para trabajar distintas zonas del rostro, así como rutinas específicas para realzar tu belleza de forma totalmente natural. Dedicar unos minutos cada día a cuidarte con ejercicios para descongestionar bolsas y ojeras, levantar los párpados y abrir la mirada, suavizar arrugas del entrecejo o alrededor de los labios, realzar el óvalo del rostro..., y descubrir los increíbles resultados del yoga facial a las pocas semanas de práctica....



Editorial	DIANA
Materia	BELLEZA
EAN	9788411192255
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/03/2025