

DESCUBRE TU BELLEZA CON YOGA FACIAL (ZENITH)



Bordón, Diana

SINOPSIS

La gurú del yoga facial en España presenta la guía definitiva para ejercitar, tonificar y rejuvenecer tu rostro de forma natural. Descubre el eficaz método Facial Yoga Plan para ejercitar los músculos faciales y prevenir arrugas no deseadas. Combinando ejercicios, meditación, masajes ancestrales y herramientas como el rodillo de jade y el gua sha, obtendrás resultados visibles en pocas semanas dedicando solo 15 minutos al día.

Con este libro, aprenderás a fortalecer los músculos faciales, mejorar la firmeza de la piel y recuperar la luminosidad de tu rostro. Además, encontrarás ejercicios para aliviar el bruxismo y cuidar el cuero cabelludo, así como una rutina rápida para brillar en ocasiones especiales.

Únete al desafío de 20 días con Facial Yoga Plan y experimenta los sorprendentes beneficios del ejercicio sobre tu rostro de forma accesible, efectiva y completamente natural. Realza tu belleza más auténtica mientras revitalizas tu piel y tu bienestar a través de una experiencia completa....



Editorial	PLANETA
Materia	BELLEZA
EAN	9788408301066
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	220x160x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/05/2025