

SECRETO JAPONES DEL YOGA FACIAL, EL

FORASTE ONUMA, IZUMI



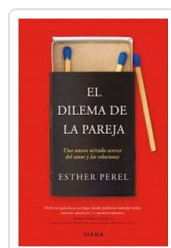
SINOPSIS

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. ...

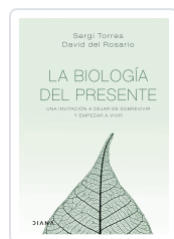


Editorial	DIANA
Materia	RELIGION - ESPIRITUALIDAD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418118753
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	145xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	14,96€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/10/2021

Títulos relacionados



DILEMA DE LA PAREJA, EL
PEREL, ESTHER



BIOLOGIA DEL PRESENTE, LA
TORRES, SERGI/
ROSARIO, DAVID DEL



HABITOS ATOMICOS
CLEAR, JAMES



ESTE LIBRO TE CARGARA LAS PILAS
FEXEUS, HENRIK /
ENBLAD, CATHARINA