

YOGA FACIAL CONSCIENTE



Editorial	LAROUSSE
Materia	[VFMG1] YOGA COMO EJERCICIO
EAN	9791387520540
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	230x155x0 mm.
Peso	516
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/09/2025

Daffonchio (The Face Yoga Lab), Alice

SINOPSIS

El yoga facial nace como alternativa natural al bótox y a otras técnicas estéticas invasivas que ponen en peligro nuestra salud. A través de un conjunto de técnicas de rejuvenecimiento natural se revitalizan y armonizan los músculos faciales y aprendemos que cuidar de nuestra cara nos lleva al bienestar integral. Gracias al método de @thefaceyogalab entendemos que cada imperfección de nuestro rostro muestra un desequilibrio interno y que todo está conectado. El espejo deja de ser nuestro enemigo para convertirse en nuestro mejor amigo: al observar nuestra cara somos capaces de ver lo que ocurre en el interior. Este libro es para las mujeres que intuyen que su belleza está profundamente conectada con sus emociones, con su energía vital y con la manera en la que se relacionan consigo mismas y con el mundo. Junto a Alice harás un viaje en cinco etapas que integran saberes antiguos y prácticas modernas de autocuidado, belleza holística y desarrollo interior: 1. Belleza desde el interior. Los principios básicos del autocuidado consciente, recetas caseras de cosmética natural y nutrición antiinflamatoria. 2. Yoga facial y otras técnicas de belleza oriental. Qué es el yoga facial, cómo funciona y cuál es la manera correcta y consciente de practicarlo, así como sus técnicas: la «gua sha», la reflexología facial y las ventosas... 3. «Face Reading»: el rostro como mapa. El diagnóstico facial desde la Medicina China: cómo el rostro revela tu estado de salud, y los bloqueos energéticos y emocionales. 4. ¡A practicar! Un recorrido zona por zona de tu rostro: cómo se forman las arrugas, cómo mejorar la conciencia en tu expresión y cómo eliminar gestos automáticos, malos hábitos y tensiones. 5. La belleza integral. La conexión profunda con tu diosa interior, con la sabiduría de los astros, y el autocuidado como brújula emocional y espiritual....