YOGA FACIAL PARA SOÑADORAS

Queridas amigas;

Por fin tengo preparado el taller-curso que nos reunirá de nuevo este año.

Las fechas son:

- **Viernes 19 de Abril**
- **Viernes 17 de Mayo**
- **Viernes 14 Junio**

En horario de 18:30 a 21:00h

Este “curso” está pensado para hacer en 3 días, aunque puedes venir a los que quieras, uno, dos o los tres. Cada día nos enfocaremos en una zona específica del rostro.

Aprenderemos a relajar y suavizar la frente, la zona de los ojos y sus arruguitas. Pondremos “firmes” las mejillas y relajaremos la boca, mandíbula y el cuello, lo que vendrá genial si acumulas tensión en esta zona y sufres de bruxismo. Pondremos la piel radiante y mejoraremos su aspecto.

Pero, queridas amigas, en REALIDAD, vamos a pasar un rato de ENSUEÑO aprendiendo técnicas de auto-cuidado que nos hagan vernos y sentirnos más bellas y jóvenes, TODAVÍA.

Estructura del Taller:

I. Introducción

- Bienvenida y presentación.
- Breve introducción sobre los beneficios del yoga facial.
- Aclaración de los objetivos del taller.

II. Técnicas de yoga facial

- Demostración y práctica de ejercicios específicos para diferentes áreas del rostro.

- Instrucciones detalladas sobre la técnica y la frecuencia recomendada.
- Tiempo para que los participantes practiquen y hagan preguntas.
- Incorporación de variaciones de ejercicios para adaptarse a diferentes necesidades.

III. Relajación Final

- Ejercicios de relajación profunda para liberar la tensión facial.
- Meditación guiada enfocada en la conexión mente-cuerpo y el bienestar facial.

IV. Tertulia con tés

- Breve descanso para estirarse y relajarse.
- Oportunidad para compartir experiencias y socializar.

V. Preguntas y Respuestas

- Tiempo extendido para que los participantes compartan sus experiencias y realicen preguntas.
- Consejos adicionales para la incorporación de rutinas de yoga facial en la vida diaria.

El taller incluye:

- Dossier, para que puedas hacer en casa los ejercicios aprendidos.
- Aceites y cremas de primera calidad para uso durante el taller.
- Tés y pastas en el descanso.

Precio:

Precio taller suelto: 45 €

Si vienes a los dos primeros, el tercero tiene descuento: solo 30€

Regalo:
Por asistir al menos a **2 talleres** tendrás acceso GRATIS durante el mes de Julio al curso “Yoga Facial” de nuestra escuela online para que puedas practicar desde casa todo lo aprendido en los talleres.

Queridas soñadoras, sois mi inspiración.

Gracias de todo corazón!!!! Gracias por todo!!

!!!!!Ya puedes reservar tu plaza!!!!!

Saludos,

Shima

Claudia Sainz, directora Shimaya Yoga

info@shimayayoga.com