

## **Corso di Ginnastica Facciale**

### DESCRIZIONE DEL CORSO

Il corso spiega le tecniche base per massaggiare il proprio viso, imparare a mantenere una postura idonea e ad utilizzare i muscoli facciali al fine di rilassare le zone contratte e tonificare il viso nell'insieme.

Queste tecniche hanno lo scopo di prevenire e diminuire gli effetti dell'invecchiamento del viso.

L'invecchiamento cutaneo è l'aspetto più visibile del generale invecchiamento dell'organismo umano ed è quindi di per sé ineluttabile. Il modo in cui avviene dipende dal proprio capitale genetico, qui non c'è margine di manovra, ma anche dalle nostre abitudini di vita che possono essere ottimizzate in modo da ritardare i processi dell'invecchiamento e da attenuare i loro effetti più evidenti.

Ricordiamoci che i miglioramenti avverranno combinando una serie di azioni positive: è una vera sinergia che va creata per trovare il modo migliore di invecchiare.

### OBIETTIVI DEL CORSO

- ✓ Rendere autonomo l'utente nel gestire una routine anti-invecchiamento
- ✓ Acquisire buone abitudini riguardante il tema anti-age

## INDICE DETTAGLIATO DEL CORSO

Il corso è suddiviso in una **parte teorica** e **23 videolezioni pratiche** che guidano nello svolgimento di esercizi da svolgere nella vita di tutti i giorni.

### **INTRODUZIONE**

#### **MIOLOGIA DEL CRANIO**

- Introduzione
- La regione epicranica
- La regione orbitaria
- La regione buccale
- La regione nasale
- I muscoli masticatori o scheletrici

#### **IL COLLO**

- Introduzione
- La pelle del collo
- I muscoli principali del collo
- Cause comuni dei dolori acuti al collo

## **IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO**

- La struttura della pelle
- Le fasi del processo di invecchiamento
- Fattori dell'invecchiamento
- Microcircolo (o microcircolazione) e invecchiamento

## **COME INTERVENIRE IN MODO NATURALE**

- Una sinergia di azioni
- I benefici della ginnastica facciale e dell'auto-massaggio

## **DESTINATARI DEL CORSO**

Uomini e donne che vogliono prendersi cura del proprio aspetto in modo assolutamente naturale, non invasivo e pro-attivo.