

## Warsztaty jogi twarzy z Olgą Szemley w Satya

Podaruj swojej twarzy piękno, młodość i zdrowie!

Z radością zapraszamy Was na warsztaty metody anti-agingu jogi twarzy Yogatractive™.

Proponujemy Wam duży, intensywny repertuar ćwiczeń i automasaży!  
Nauczmy Was ćwiczeń dla silnego ujędrniania ponad 80 mięśni twarzy i szyi.

Pokażemy Wam, jak przez 10 minut ćwiczyć na co dzień, bo to najpewniejszy sposób by bez lasera i igły wyglądać młodziej!

Możecie liczyć na wygładzony owal twarzy, spłycone zmarszczki czoła i wokół oczu i świeży koloryt cery.

### PROGRAM WARSZTATÓW

1. Jak zachować TROJKĄT MŁODOŚCI czyli silnie ujędrniający, refleksologiczny masaż twarzy oraz i dekoltu językami, znanymi ze swych właściwości pielęgnujących i terapeutycznych (wszystkie akcesoria na miejscu)

2. Ćwiczenia podtrzymujące mięśniowe rusztowanie antygravitacyjne twarzy i szyi. Będziemy podnosić łuk brwi, wygładzać łwią zmarszczkę, doliny łez oraz bruzdy nosowo-wargowe oraz konkurować policzki, linię żuchwy i szyję.

3. Ćwiczenia dedykowane zdrowiu tarczycy oraz anty-stres: pracując z szyją i owalem twarzy powodujemy zarazem lepszy przepływ energii w obszarze gruczołu „motylka” oraz wpływamy na przywspółczulny układ nerwowy dla ukojenia chronicznego stresu!

4. Upiększający automasaż Ajurwedyjski z uwzględnieniem punktów marma kluczowych dla kobiecego bilansu hormonalnego. Głęboko relaksuje, widocznie wygładza, ale także mocno oddziałuje na receptory narządów wewnętrznych znajdujące się w obrębie twarzy, w tym również receptory jajników i przysadki mózgowej.

*Konieczne włożenie bluzeczki z dużym dekoltem do masażu i związanie włosów.*

### Terminy:

30.10.2021sobota od 11:00-15:30

**Miejsce:** Studio SATYA ul. Gdańska 134 Gniezno 62-200, [www.satya-yoga.pl](http://www.satya-yoga.pl)

**Koszt:** Koszt warsztatów 250 złotych.Rezerwacja miejsca na podstawie wpłaty bezzwrotnej kaucji 100 zł.

**Informacje i rezerwacje:** Bezpośrednio w Studio SATYA lub tel. 600 897 033