

NOVO V ŠKOFJI LOKI

Intenzivni tečaj **JOGE OBRAZA** po Savininem sistemu

Vas motijo gubice? Opazite upadlo kožo na obrazu? Si želite na naraven način brez ponavljajočih se kirurških posegov povrniti žareč mladostni videz? Udeležite se osnovnega tečaja po sistemu: Savinine joge obraza!

Vadba obraza je zasnovana kot enostaven sistem vaj, ki s krepitvijo mišic obraza pripomore k brisanju drobnih linij in gubic na obrazu, dvigu povešene kože in zdravemu, žarečemu ter mladostnemu videzu vašega obraza.

Z jogo obraza dosežete učinek liftinga obraza brez kirurškega posega. Tako se izognete nevarnim injekcijam in pilingom in prihranite visoke stroške takšnih posegov. Ko se z vajami seznanite in jih osvojite, jih lahko izvajate celo življenje. Vaj se naučite hitro. Delujejo za vse, ki jih izvajajo, ne glede na spol, starost ali kondicijo.

Trening mišic obraza je zasnovan na principih statičnih in dinamičnih krepilnih vaj, ki krepijo in oblikujejo vseh 57 mišic obraza in vratu ter dobesedno zavrtijo nazaj čas. Zaradi dela mišic se poveča prekrvavitev obraza, vratu in lasišča, s čimer celice dobijo več kisika in hranil. Vaša koža ponovno postane napeta, prožna, čvrsta, gladka in žareča.

Od starosti, gravitacije in stresa utrujeni koži z redno vadbo povrnemo mladost in energijo, hkrati pa preprečimo, da bi mišično tkivo izgubilo svoj tonus in popustilo pod težo gravitacije.

V nekaj tednih boste dvignili povešene mišice obraza, jim povrnili izgubljeni volumen in pospešili obnovo celic, nastanek kolagena in elastina, kar je osnova za zdrav, žareč in mladosten videz.

Intenzivni tečaj bo potekal ob ponedeljkih in zajema 5 srečanj po 3-ure. Nekaj tednov po končanem tečaju pa se dobimo na brezplačni obnovitveni vadbi, kjer vam pripravimo tudi individualni program treninga. Tečaj vodi licencirana inštruktorica Savinine joge obraza - Maja Ivanc Milič.



15. aprila ob 17.30 uri vabljeni na predstavitveno delavnico. Cena predstavitvene delavnice je 30 €. Ta znesek bomo vsem prijavljenim na osnovni tečaj Joge obraza vračunali v ceno tečaja. **S tečajem pričnemo 22. aprila ob 17.30 uri.**

Število mest je omejeno. Za dodatne informacije in prijave pokličite na **041 710 310** ali pišite na info@ritmoloko.si