

מיני-מדריך ליוגה פייס

לפניך סדרת תרגילים קצרה שאפשר לעשות כל בוקר מול המראה או אפילו במיטה. התרגילים משלבים תנועה, נשימה ומגע עדין – כמו חיבוק אוהב לפנים שלנו. אפשר לחזור על כל תרגול למספר סטים. אפשר בדקה אחת לתקתק את כל התרגילים, ואפשר להשקיע דקה שלמה בכל תרגיל – הכול תלוי בנוכחות שלך, ברצון להשקיע בעצמך ולראות תוצאות בהתאם.

1. הרמה למצח מתוח

איך עושים?

הניחי את האצבעות על המצח ונסי להרים את הגבות נגד ההתנגדות של האצבעות. (נסי כמה חזרות) למה זה טוב? מפחית קמטים במצח ומחזק את השרירים סביב העיניים.

2. חיוך פנימי

איך עושים?

חייכי חיוך גדול עם שפתיים סגורות, תוך כדי הצמדת הלשון לחיך העליון. למה זה טוב? מעצב את קו הלסת ומפעיל את שרירי הלחיים.

3. נשיקה לשמיים

איך עושים?

הטי את הראש מעט לאחור ו"שלחי נשיקה" לאוויר – שפתיים בולטות קדימה ומתוחות. למה זה טוב? מותח את הצוואר והלסת התחתונה, מפחית קפלי עור באזור הסנטר.

4. עיסוי עם נשימה

איך עושים?

קחי נשימה עמוקה ובזמן הנשיפה, עסי בעדינות את הרקות בתנועות מעגליות. כמה זמן? דקה אחת של נשימה ועיסוי. למה זה טוב? מרגיע מתחים ומעורר זרימת דם לעור הפנים.

5. עיסוי מקל של אור

איך עושים?

בעזרת קצות האצבעות, "ציירי" קווים עדינים מהמצח לכיוון הרקות, ואז כלפי מטה לצוואר – כמו שמורידים מתחים באור ואהבה.

6. תיפוף מעורר

איך עושים?

בתנועות קלות של קצות האצבעות, תופפי בעדינות על כל הפנים – מצח, לחיים, סנטר – כמו גשם קל של אהבה.

למה זה טוב?

מעורר את זרימת הדם ונותן אור לעור.

7. עיניים מתרחבות

איך עושים?

עצמי עיניים חזק לשנייה, ואז פתחי אותן רחב – כאילו את מתפלאת ממהו טוב.

חזרי 5 פעמים.

למה זה טוב?

מסייע להמריץ את השרירים העדינים שסביב העיניים.

טיפ בנוסע ממני: 💡

שילוב של יוגה פייס עם מוצרי טיפוח טובים (כמו הסרום וסדרת הפרימיום שאני משתמשת בהם) משדרג את התוצאה!

זה זמן שלך – לתת לעצמך טיפול משלים המשלב מגע ותכשירים מעולים.

קישור לסרטון הדגמה 🎥

שיהיה לך יום מדהים, מלא באור, נוכחות ואהבה 💖

שלך

אפרת – הדוכסית



רוצה להעמיק עוד ולהתקרב לעצמך דרך מראה ורגש?

בואי לקרוא עוד על סטיילינג טיפולי וריפוי עדין מבפנים –

מחכה לך עם הלב הפתוח

בבלוג שלי << [קישור]