



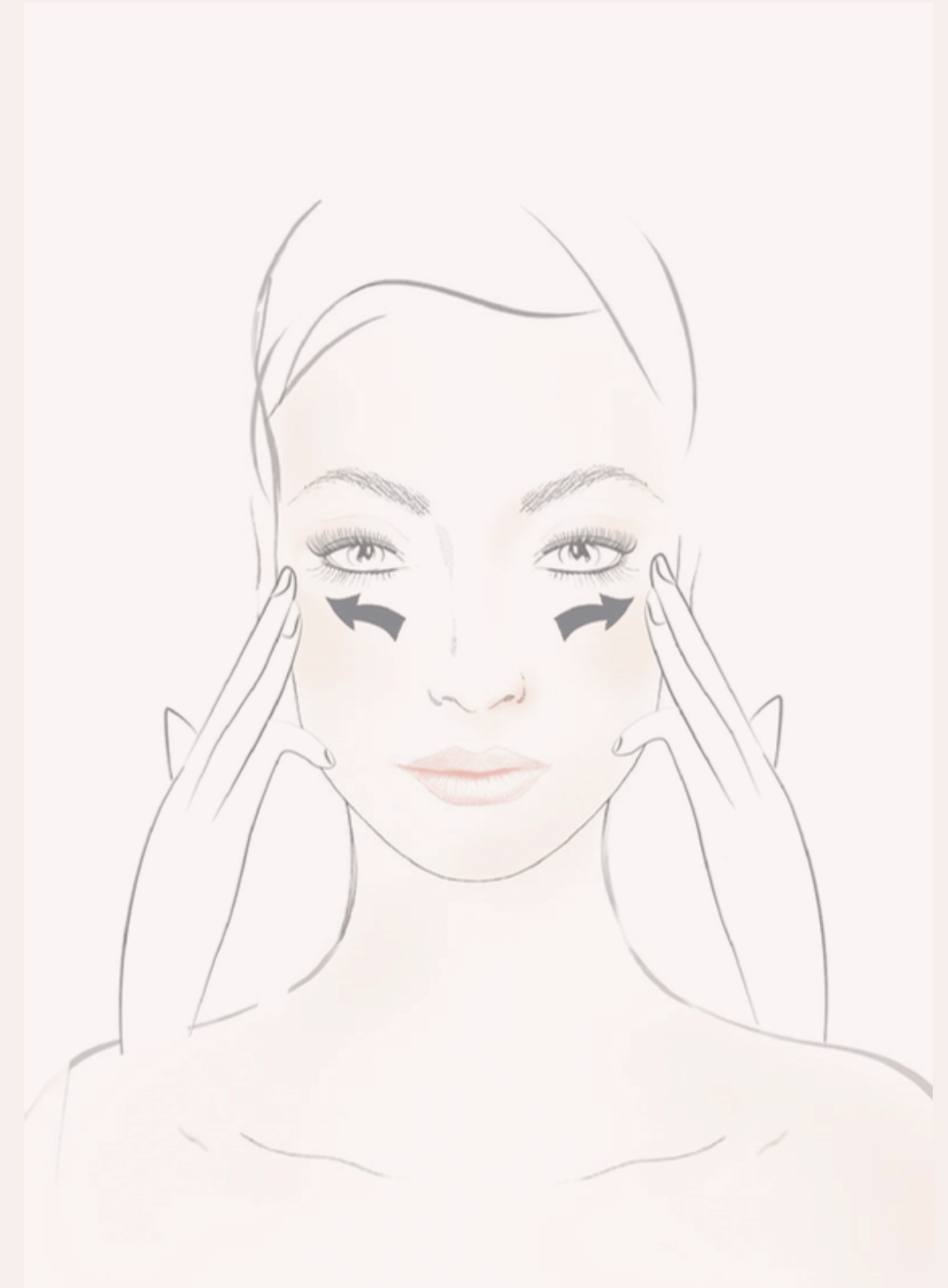
BENEFICIOS Y EFECTOS DE LAS TÉCNICAS MANUALES



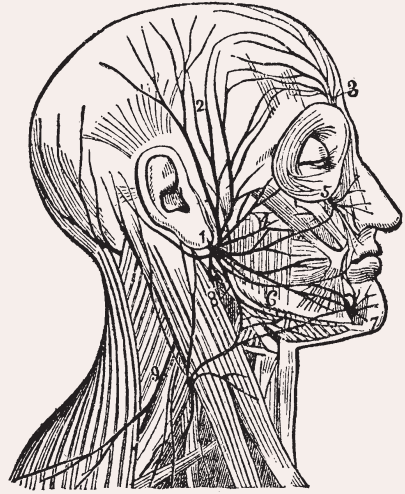
MARIA LUJAN
ESTÉTICA FISIOTERAPIA WELLNESS



LAS TÉCNICAS
MANUALES Y LOS
EJERCICIOS
FACIALES =
PREVENCIÓN
ENVEJECIMIENTO
CUTÁNEO



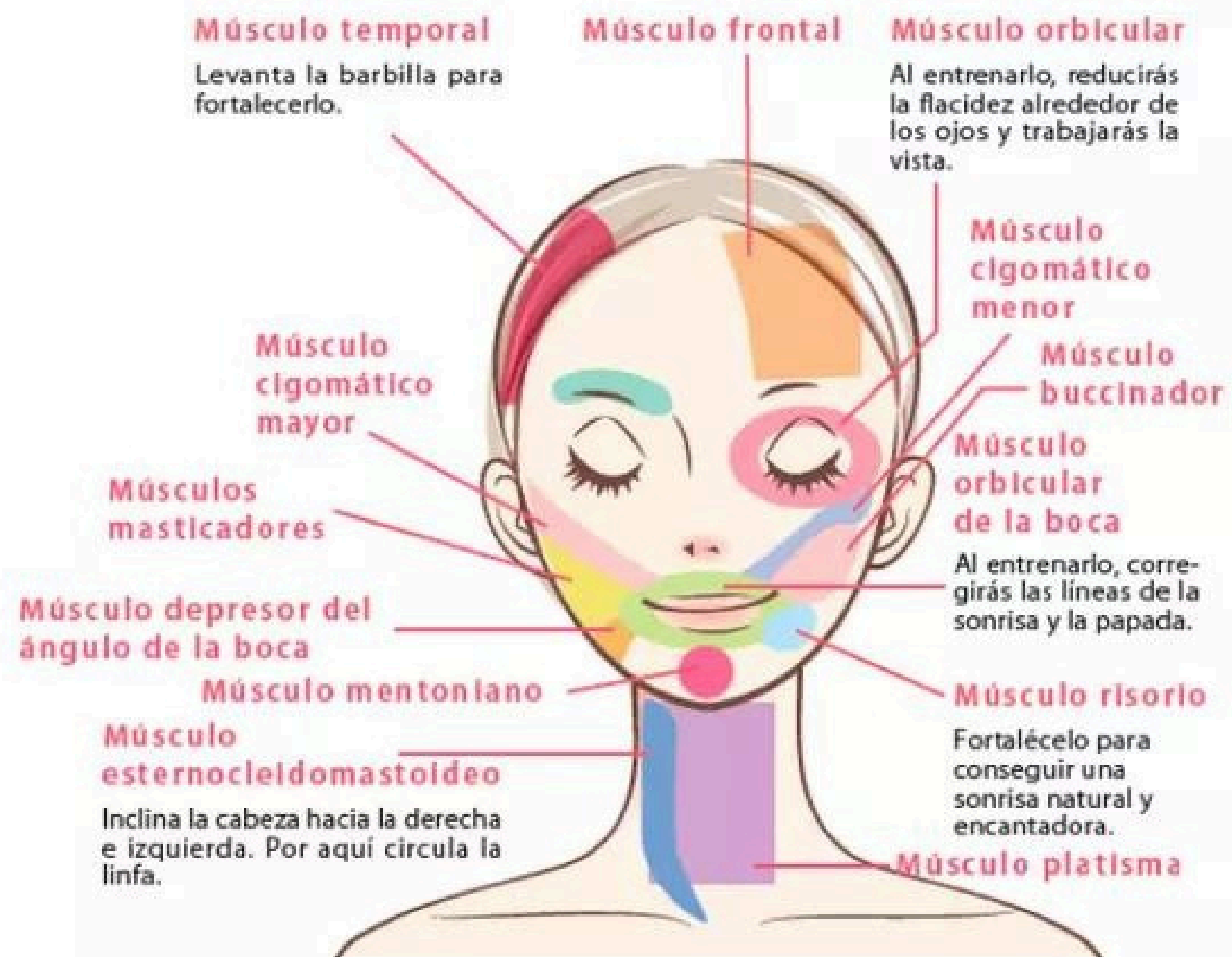
MARIA LUJAN
ESTÉTICA FISIOTERAPIA WELLNESS



MASAJE FACIAL

- **Masaje estimulante**, activa la microcirculación y aporta luminosidad.
- **Masaje drenante**, promueve la eliminación de líquidos y toxinas, reduciendo la hinchazón.
- **Yoga facial**, combina respiración y ejercicios musculares para tonificar, fortalecer y relajar el rostro desde dentro.





EFECTOS YOGA FACIAL.

El yoga facial se ha convertido en una práctica popular para el cuidado de la piel y la mejora de la apariencia facial. Los efectos del yoga facial pueden incluir los siguientes:

1. **Tonificación muscular:** Los ejercicios faciales del yoga facial pueden ayudar a tonificar los músculos faciales y reducir la flacidez de la piel.
2. **Mejora de la circulación sanguínea:** Al realizar los ejercicios faciales, se estimula la circulación sanguínea en la piel, lo que puede mejorar la apariencia y la salud de la piel.
3. **Reducción de arrugas:** El yoga facial puede ayudar a reducir la apariencia de las arrugas y líneas finas al tonificar los músculos faciales y aumentar la circulación sanguínea.
4. **Relajación muscular:** Los ejercicios de relajación del yoga facial pueden ayudar a reducir la tensión muscular en el rostro y promover la relajación general del cuerpo y la mente.
5. **Mejora de la apariencia de la piel:** Al mejorar la circulación sanguínea y reducir la tensión muscular, el yoga facial puede mejorar la apariencia de la piel en general y promover un aspecto más saludable y radiante.

Es importante tener en cuenta que los resultados del yoga facial pueden variar según cada persona y su compromiso con la práctica regular. Además, el yoga facial no debe ser utilizado como un sustituto para el cuidado adecuado de la piel y el uso de productos de belleza de alta calidad.





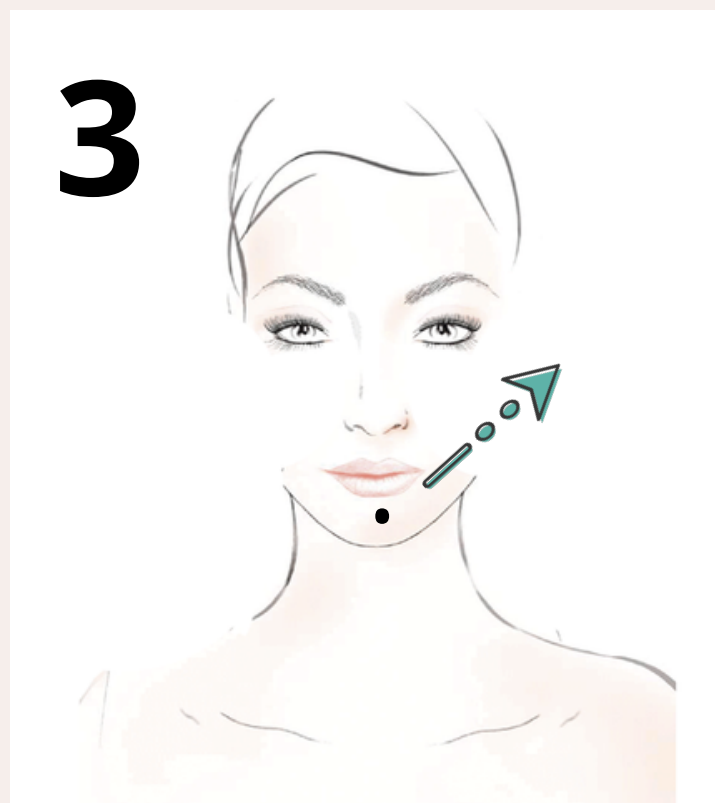
- CUELLO.

Pases en cuello.
Platisma del cuello.



- MENTÓN.

Puños en cuello.



- ÓVALO .

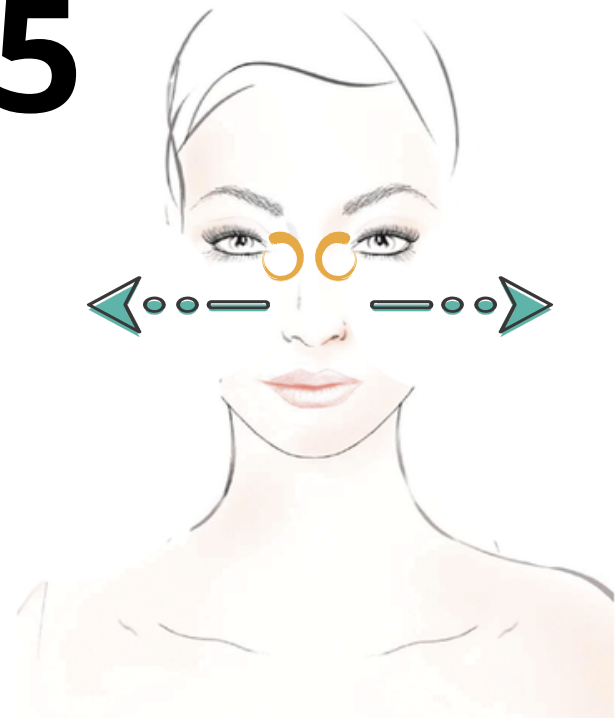
Con una mano apollamos
dos dedos en barbilla y
con la otra realizamos
pequeñas tracciones a lo
largo del pómullo.



- ÓVALO.

Con índice y corazón
deslizaremos desde barbilla
hacia la oreja.

5



- ORBICULAR DE LOS OJOS

Presiones lagrimal.

Deslizamiento por debajo de la bolsa hasta la sien.

6



- ORBICULAR DE LOS OJOS

Presiones en inicio de la ceja y deslizamos hacia la cola.

7



- ORBICULAR DE LOS LABIOS.

Con la lengua, movimientos de arriba a bajos dentro de la boca, “peinando” el labio superior.

8



- ORBICULAR DE LOS LABUIOS.

Con labios en forma de beso, daremos suaves pellizcos con dedos índice y pulgar y tiraremos suavemente.



- ESTIRAMIENTOS.

Labios forma de beso y movimiento de la cabeza de un lado al otro



- ESTIRAMIENTOS.

Labios en forma de O seguidos de elevación del pómulo (sonrisa sin perder la forma de O en labios)



- ESTIRAMIENTOS.

Inclinaremos la cabeza de un lado a otro y sujetaremos con la mano contraria.



- PRESIONES

Ligeras presiones con movimientos circulares en sienes y detras de las orejas.

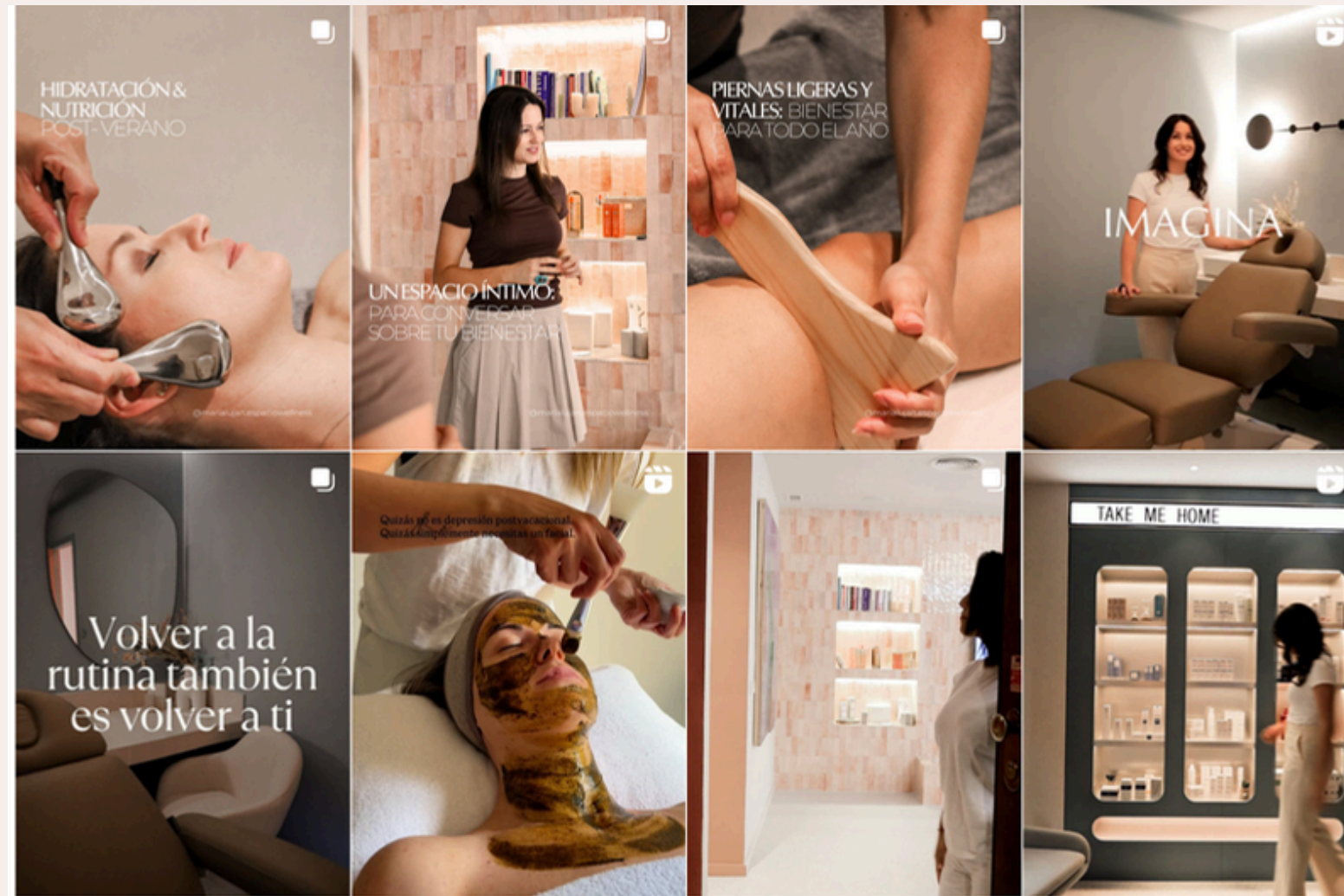


SITIO WEB

www.espaciomarialujan.com

TELÉFONO

660013588



GRACIAS

