



## Курс «Работа над собой»

### (1-й этап курсов по гимнастике лица)

**Описание:** на данном этапе вы освоите комплекс базовых упражнений на все группы мышц лица и шеи, разберетесь в первопричинах возрастных изменений, научитесь правильной технике выполнения упражнений. Пройдя обучение по данному курсу, **Вы сможете заниматься самостоятельно**, без опасения, что делаете что-то неправильно.

### Программа ( 3 дня по 4 часа)

#### День 1

- ✓ биомеханический процесс старения лица
- ✓ строение черепа
- ✓ мышцы лица и шеи
- ✓ **перерыв**
- ✓ правильная осанка, физиологически правильная постановка головы
- ✓ проблемы шеи и подъязычной области (двойные подбородки, горизонтальные складки на шее)
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам

#### День 2

- ✓ проблемы «носогубного треугольника»
- ✓ причины образования носогубной складки и пути ее устранения
- ✓ область губ (пропадает верхняя губа, образование складок над губой)
- ✓ **перерыв**
- ✓ строение носа, возрастные изменения формы носа
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам

#### День 3

- ✓ общее понятие о строении кожи
- ✓ область вокруг глаз (проблемы верхнего, нижнего века и подглазничной области)
- ✓ лобная область (продольные и поперечные складки на лбу)
- ✓ **перерыв**
- ✓ подъем щек (борьба со «стеканием щек»)
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам
- ✓ итоги обучения (закрепление правильных техник упражнений)