



Он-лайн 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. Закончив первый уровень, **Вы сможете заниматься самостоятельно**, без опасения, что делаете что-то неправильно.

Программа (6 дней по 2 часа)

День 1

- ✓ биомеханический процесс старения лица
- ✓ строение черепа
- ✓ мышцы лица и шеи

День 2

- ✓ правильная осанка, физиологически правильная постановка головы
- ✓ проблемы шеи и подъязычной области (двойные подбородки, горизонтальные складки на шее)
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам
- ✓ лобная область (продольные и поперечные складки на лбу)
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам

День 3

- ✓ область вокруг глаз (проблемы верхнего, нижнего века и подглазничной области)
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам

День 4

- ✓ причины образования носогубной складки и пути ее устранения
- ✓ подъем щек (борьба со «стеканием щек»)
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам

День 5

- ✓ область губ (пропадает верхняя губа, образование складок над губой)
- ✓ строение носа, возрастные изменения формы носа
- ✓ практика, разучивание упражнений по вышеуказанным проблемам

День 6

- ✓ общее понятие о строении и типах кожи
- ✓ уход за кожей
- ✓ итоги обучения (закрепление правильных техник упражнений)