



Описание онлайн - семинаров

1 . Как остановить возрастные изменения на лице.

Описание: Избежать возрастных изменений, к сожалению, невозможно. И чем мы старше, тем более заметными они становятся. Как в 40 выглядеть на 28, а в 50 лет на 35? В каком возрасте лучше начать заниматься гимнастикой для лица? Как правильно работать над мышцами лица в зависимости от возрастных особенностей? На семинаре вы не только узнаете, но и увидите, как справляться с теми или иными возрастными изменениями.

2. Ложечный массаж – чудо – «утюжок» для лица.

Описание: На семинаре милые дамы узнают, как с помощью обычной ложки можно уменьшить или убрать совсем такие распространенные проблемы, волнующие женщин, как морщины на лбу, опустившиеся щеки, выраженные носогубные складки, «брыли». Существуют различные методики ложечного массажа: постукивание, разглаживание, продавливание холодными, теплыми и горячими ложками. Эффект — один : профилактика старения кожи и приведение в тонус мимических мышц. Уже во время семинара участницы увидят результат этого чудодейственного массажа: подтянется контур лица, кожа будет выглядеть упругой и свежей. Эффект «приподнятости» после ложечного массажа остается еще на несколько дней. Попробуйте!

3. Инъекция или гимнастика.

Описание: Инъекция или гимнастика? Что для здоровья полезнее? Как вернуть молодость лицу? На вебинаре будем разбирать все плюсы и минусы «уколов красоты» и какие альтернативы инъекционной косметологии предлагает на сегодня гимнастика для лица. Рассмотрим самые актуальные упражнения для тех проблемных зон лица, которые сейчас так модно подвергать инъекциям. Что выбирать: инъекцию или гимнастику? Каждая участница после семинара сделает свой вывод.

4. Самомассаж.

Описание: Самомассаж один из самых эффективных методов ухода за лицом и шеей. Кожа после него становится гладкой, эластичной и приобретает нежный и приятный цвет. Повышается мышечный тонус, за счет чего овал лица долго сохраняет свою природную форму. На семинаре участницы познакомятся с техниками классического (европейского) самомассажа. Как эффективнее применять его в комплексе с гимнастикой? Все тонкости рассмотрим на семинаре.

5. Гимнастика без ошибок.

Описание: На семинаре участницы узнают основные правила для выполнения гимнастики в домашних условиях. Как простые упражнения сделать эффективней? На что следует обращать внимание, чтобы избежать распространенных ошибок? Разберем базовые упражнения для всех групп лицевых мышц и типичные случаи их неправильного выполнения. Предупрежден значит вооружен! Вы не просто научитесь технике выполнения упражнений, а будете делать их БЕЗ ОШИБОК!

6. Кисточковый массаж.

Описание: Это уникальный метод расслабления, снятия «масок» с лица с помощью кисточек для макияжа. В процессе массажа, за счет мягкого воздействия кисточками на мышечную, сосудистую и нервную системы, мы улучшаем микроциркуляцию крови, обменные процессы. Лицо становится более «живым» и естественным. Расслабление лицевых мышц приводит к расслаблению мышц всего тела. Легкие прикосновения тончайшего волоса кисточек к лицу очень приятны и приносят незабываемое эстетическое удовольствие. Попробуйте!



7. Лицо и осанка или как повысить эффективность гимнастики.

Описание: Правильная осанка – основа красоты и здоровья не только нашего тела, но и нашего лица. Зачастую такие проблемы как второй подбородок и складки на шее возникают из-за привычки сутулиться и "прятать" шею в плечах. Как неправильная осанка может "состарить" наше лицо? Какая взаимосвязь между лицом и осанкой? Как приучить себя контролировать свою осанку? На семинаре мы разберем приемы контроля осанки при выполнении упражнений для лица. Узнаем, как предотвратить появление определенных проблем на лице, благодаря правильной осанке, а также научимся работать с последствиями, которые появились на лице из-за неправильной осанки.

8. Лицо - зеркало тела.

Описание: На протяжении жизни мы приобретаем привычную осанку и мимику, которые выражают наше внутреннее состояние. Действия, совершаемые телом, отражаются на лице. Расслабленное лицо означает расслабленное тело. Напряженная поза сразу создает напряжение мышц лица. Как гимнастика для лица способствует лучше чувствовать свое тело? Какие упражнения помогут не только в борьбе с морщинами на лице, но и смогут улучшить зрение, а также избавить от головной боли, скрежетания зубами во сне и другими подобными неприятностями. На семинаре учимся чувствовать себя от пальцев ног до кончиков волос!

9. Массажный «микс».

Описание: На семинаре освоим массажный комплекс, включающий в себя элементы точечного, формирующего и лимфодренажного самомассажа. Разберем наиболее эффективные приемы из этих техник, которыми можно пользоваться в домашних условиях, не имея специальной подготовки. Как правильнее скомбинировать массажные техники с упражнениями для лица? На эти и другие вопросы участницы получают рекомендации от тренера.

10. Мышечные спазмы на лице: избавляемся от морщин без помощи ботокса.

Описание: Носогубные складки, складки в межбровной зоне, кисетные морщины на губах, мимические морщины, морщины вокруг глаз, неровности и шероховатости - все это признаки образования на лице мышечных спазмов. На семинаре разберемся с основными принципами работы со спазмированными мышцами: укреплением, растяжкой и расслаблением. Освоим упражнения для тренировки мышц и приемы снятия зажимов. Правильная техника работы с мышцами приводит к тому, что мышечная ткань становится ровной и эластичной – равнонапряженной или равнорасслабленной в зависимости от нашей воли. Научимся этому - уберем морщины и складки на лице!

11. Экспресс-тренировка: как подготовить лицо к празднику.

Описание: Чтобы добиться результата и закрепить его, гимнастикой для лица нужно заниматься регулярно. Это известно тем, у кого зарядка для лица уже вошла в повседневную привычку. А существуют ли упражнения и приемы, эффект от которых заметен сразу?! Мы вас обрадуем! Да, существуют! На семинаре рассмотрим упражнения «с моментальным эффектом». Они помогут визуально увеличить объем губ, сделать взгляд более открытым, уменьшить отеки в области глаз, контурировать овал лица. Все на экспресс-тренировку!

12. Как восстановить свежесть лица и убрать отеки.

Описание: Отеки на лице – очень распространенная проблема у большинства женщин. Причин отеков может быть много. Одна из них – это застой лимфы в области лица. Отличный лимфодренажный эффект дают упражнения для лица. Какие?! Об этом на нашем семинаре.

13. Как правильно построить самостоятельные тренировки мышц лица.

Описание: Существует достаточно много упражнений для лица и их вариаций. Но эффект тренировок определяется не количеством, а качеством. Важно понимать в какой связке их необходимо выполнять. Как комбинировать упражнения? По какой схеме лучше всего заниматься? Расскажем на семинаре.



14. Что скрывают косметологи: как сочетать процедуры красоты с гимнастикой.

Описание: все ли косметологические процедуры одинаково полезны? Верно ли, что кожа растягивается и обвисает, из-за чего образуются морщины на лице. Разберем тонкости анатомии и физиологические реакции кожи. И как самостоятельно, быстрым способом восстановить цвет Вашего лица, придать коже тонус всего за 2 недели с помощью упражнений.

15. Шея и декольте: с чего начинается женственность.

Описание: Зона декольте и шеи всегда открыта взору мужчин, особенно летом, когда мы облачаемся в платья и сарафаны. Она требует особого ухода, ведь кожа шеи очень тонкая. В этой зоне замедлена циркуляция крови, она более чувствительная, и признаки старения могут появиться раньше. На семинаре вы освоите упражнения, способные восстановить красоту шеи и области декольте. Научитесь ухаживать за этими зонами, в том числе с помощью самомассажа. Самомассаж - один из самых эффективных методов ухода за деликатной зоной шеи и декольте. В комплексе с упражнениями он поможет вам избавиться от складок на шее и проблем в области декольте, улучшить мышечный тонус.