

COSTO DELLE LEZIONI

€ 48,40 (€ 40,00 + Iva 21%)
per ½ ora di lezione

€ 72,60 (€ 60,00 + Iva 21%)
per 1 ora di lezione

€ 121,00 (€ 100,00 + Iva 21%)
per 4 ore di corso collettivo
(massimo 15 partecipanti)

*Nei corsi collettivi viene svolto l'intero
programma in un unico incontro di 4 ore*

QUALI RISULTATI È POSSIBILE RAGGIUNGERE CON LA GINNASTICA PER IL VISO:

- Rassodamento di tutto il viso e maggior definizione dei contorni
- Attenuazione delle rughe in maniera molto evidente
- Rassodamento delle palpebre
- Stimolazione della circolazione sanguigna e linfatica che si traduce in un miglior colorito della pelle, riduzione dei gonfiori, delle borse sotto gli occhi e delle occhiaie
- Recupero del turgore delle labbra
- Miglioramento dell'efficacia di qualsiasi trattamento cosmetico utilizzato
- Scioglimento delle tensioni muscolari a livello cervico-facciale

Questi sono i principali risultati estetici ma se questo programma viene praticato con costanza e con il giusto atteggiamento mentale

consente dei traguardi insospettabili dal punto di vista emotivo, di gestione dell'umore, di consapevolezza di sé e della propria comunicazione corporea. Ma questi sono argomenti successivi che riguardano appunto la parte "benessere" del nostro programma.

RICHIESTA DI INFORMAZIONI

Per avere un colloquio individuale con la docente, potete inviarle una e-mail oppure potete fissare un consulto telefonico. Sarà l'occasione per avere tutte le ulteriori informazioni che desiderate e per confrontarvi con la docente sugli obiettivi che vorreste raggiungere con il programma di ginnastica per il viso.

Per iscrivervi a un corso, per fissare un incontro individuale o per avere un consulto informativo, potete scrivere al seguente indirizzo e-mail:

ginnasticaperilviso@yahoo.it

oppure potete contattare direttamente la docente telefonando al numero 377 1888113 (potete anche inviare un sms lasciando il vostro nome e l'orario al quale preferite essere ricontattate).

Il programma di ginnastica per il viso trova una valida applicazione anche in associazione a interventi di chirurgia estetica (dopo i necessari tempi di recupero) per raggiungere una maggior definizione e stabilizzazione dei risultati. In questo caso consigliamo di metterci in contatto con il vostro chirurgo di fiducia per avere la sua supervisione.

PROGRAMMA BELLEZZA e BENESSERE

presso _____

il giorno _____

La ginnastica per il viso

**Un programma di esercizi
per mantenere un volto tonico,
ridurre le rughe
e contrastarne la comparsa**

*incontri individuali o collettivi
finalizzati all'apprendimento
degli esercizi e alla definizione
di un programma
di lavoro personalizzato*

IN COSA CONSISTE IL PROGRAMMA “BELLEZZA E BENESSERE”:

è un metodo di lavoro che permette di individuare le strategie più adeguate per il conseguimento del benessere generale della persona; fa parte di questo percorso l'insegnamento della ginnastica per il viso, una serie di esercizi specifici per la zona cervico-facciale, efficaci per contrastare l'invecchiamento fisiologico del volto. Ulteriori tematiche che verranno proposte nel percorso “bellezza e benessere” saranno inerenti la gestione dello stress, le tecniche di rilassamento e la gestione dei conflitti.

A CHI È RIVOLTO IL PROGRAMMA DI GINNASTICA PER IL VISO:

A chiunque voglia migliorare la tonicità del proprio volto, contrastare la formazione delle rughe e ridurre quelle già presenti. È un programma di esercizi indicato anche per chi vuole apprendere delle semplici tecniche di rilassamento di tutta la muscolatura cervico-facciale.

PERCHÉ IL VISO PERDE LA SUA TONICITÀ:

la riduzione degli strati adiposi del tessuto connettivo (che determinano l'effetto di svuotamento del volto), il rallentamento dell'attività cellulare, la minor produzione di fibre di collagene e di elastina, la riduzione del trofismo dei muscoli facciali sono i principali fattori che causano nel viso la perdita della tonicità e della definizione dei suoi contorni.

IN COSA CONSISTE IL PROGRAMMA DI GINNASTICA PER IL VISO:

i muscoli del viso sono molti e di piccole dimensioni. Con degli esercizi mirati è possibile rassodare e tonificare questi muscoli e ciò permette di compensare il volume perduto con la diminuzione del grasso. Il concetto di fondo è uguale a quello che riguarda l'attività fisica con la quale teniamo in forma il resto del nostro corpo: se adeguatamente allenati e sollecitati i nostri muscoli restano sodi e ben definiti. L'obiettivo della ginnastica del viso è quello di mantenere un volto fresco a qualsiasi età senza rinunciare, anzi migliorando, la propria espressività (cosa che si perde inesorabilmente con l'uso del botulino).

NUMERO DI INCONTRI RICHIESTI PER APPRENDERE GLI ESERCIZI DI GINNASTICA PER IL VISO:

per l'apprendimento del programma completo sono necessarie circa 3/4 ore di lezione totali (con frequenza da decidere in base alla propria disponibilità), una volta appresi gli esercizi ciascuno li esegue in autonomia e non è più necessario frequentare il corso. Nulla vieta che a distanza di tempo si voglia fare un incontro per valutare i risultati o affinare la tecnica acquisita.

DOPO QUANTO TEMPO SI VEDONO I PRIMI RISULTATI:

i risultati sono visibili fin dalle prime sedute (riduzione delle micro rugosità, contorno occhi più fresco e riposato, miglioramento

del colorito della pelle) e questo è un forte incentivo a praticare con regolarità gli esercizi appresi. Il rassodamento del viso, seppur variando per le diverse caratteristiche personali, diventa evidente dopo circa 1 o 2 mesi di allenamento.

CONTROINDICAZIONI:

se ci sono lacerazioni della pelle (postumi di interventi chirurgici o ferite) è opportuno aspettare la completa guarigione in quanto, durante gli esercizi, la pelle è sottoposta a delle trazioni (anche se di modesta intensità). Se ci sono problemi nel distretto temporo-mandibolare alcuni esercizi non possono essere eseguiti.

QUANTO TEMPO SI IMPIEGA PER ESEGUIRE IL PROGRAMMA DI ESERCIZI A CASA:

una volta appresa la tecnica è necessario praticarla con costanza. Il tempo giornaliero da dedicare agli esercizi del viso è di circa 10/15 minuti ma possono essere eseguiti anche in due o più parti (es: metà la mattina e metà la sera).

LA DOCENTE:

formatrice esperta nel linguaggio del corpo, in tecniche di rilassamento e di gestione dello stress. Lavora da anni nel settore socio sanitario come formatrice nei corsi di educazione continua in medicina (ECM). Questo programma di esercizi nasce dallo studio della mimica facciale e delle emozioni che la animano.