



367

Публикац...

7 206

Подписчи...

268

Подписки

**Фейсфитнес Махачкала**

Здоровье/красота

©Сурия Темирханова

☑Мне 40лет 🌹 Красота ~ 🙌

🏆 Дипломированный тренер (IFFA)

Лицевая гимнастика... ещё

✓ Довожу до привычки. 😍 На моих занятиях

Женщина расцветает 🌹 89285052831/ Мы

находимся по адресу: Ш..., Махачкала

**Давайте знакомиться!**



**фейсфитнес**

# Что такое Фейсфитнес?

- Комплекс специальных упражнений и практик, направленных на улучшение баланса и тонуса мышц лица;
- Оздоровливающие упражнения для шеи и осанки;
- Самомассажные и расслабляющие практики;
- Лимфодренажные практики;
- Работа с мимикой и психоэмоциональными состояниями.

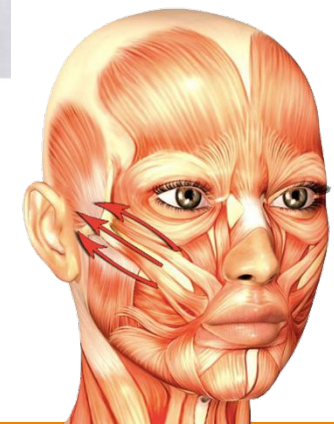




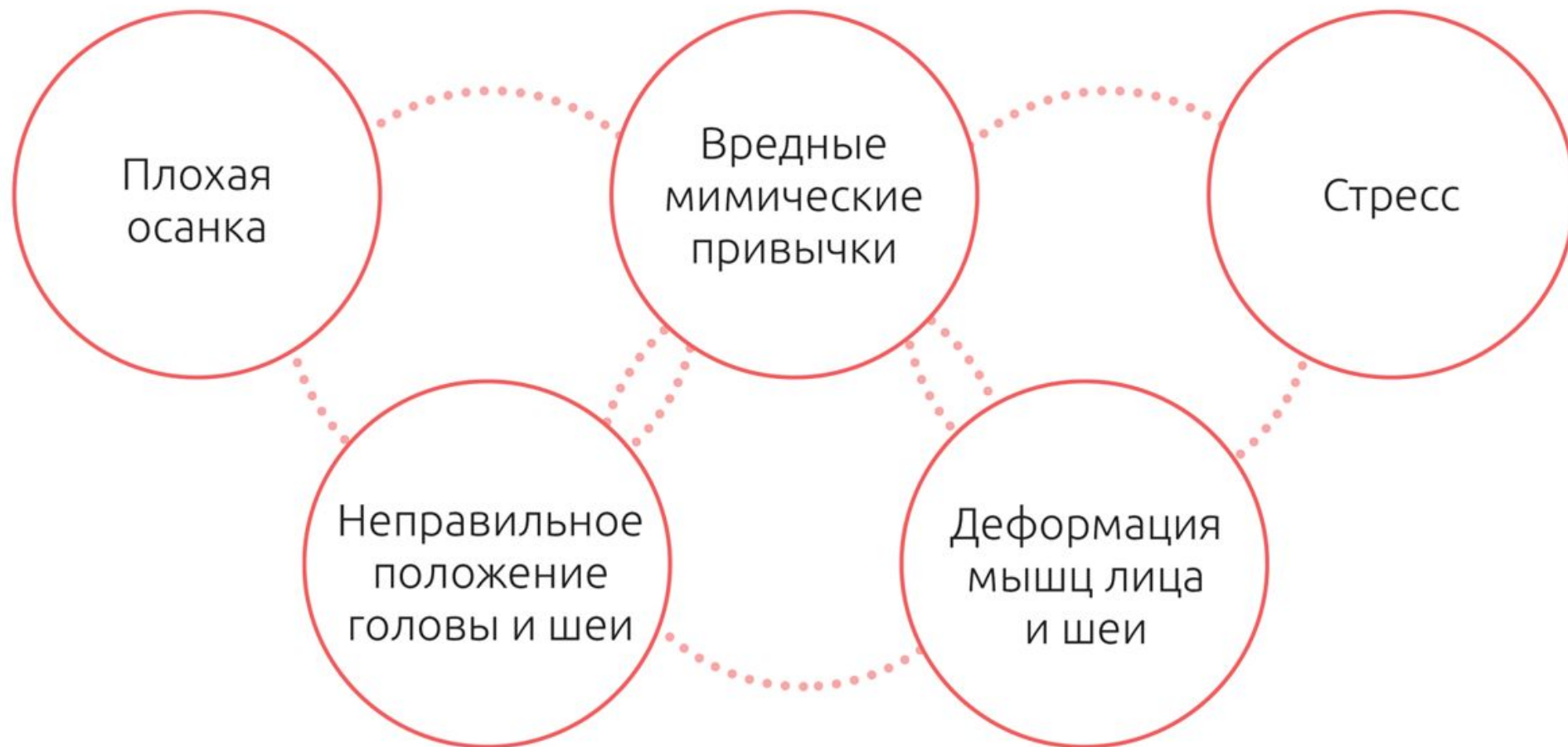
**Осознанное  
управление  
миимикой**



# Осанка и шея



# Причины старения лица



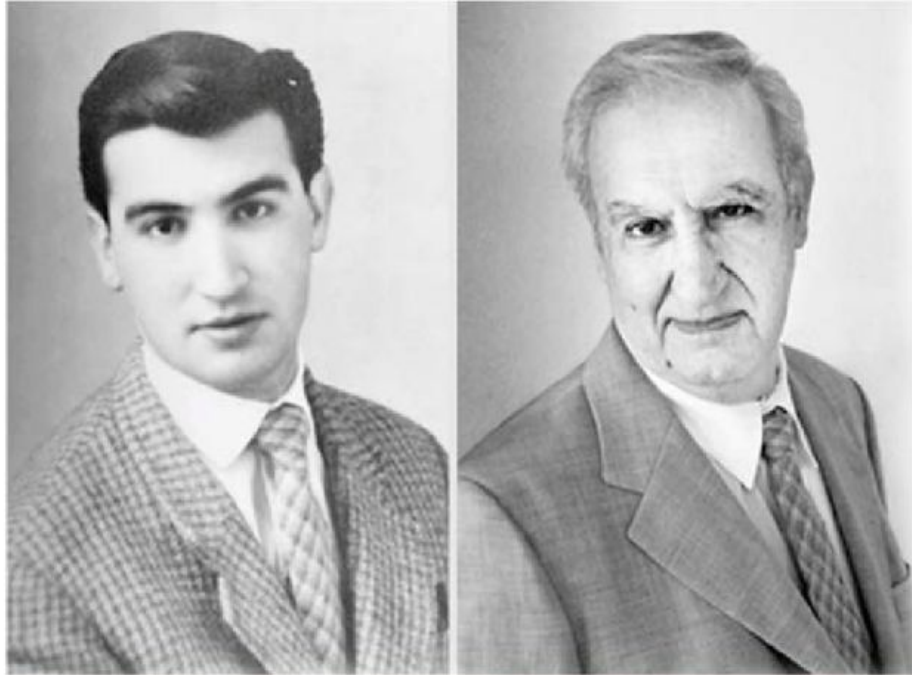
# Ход времени

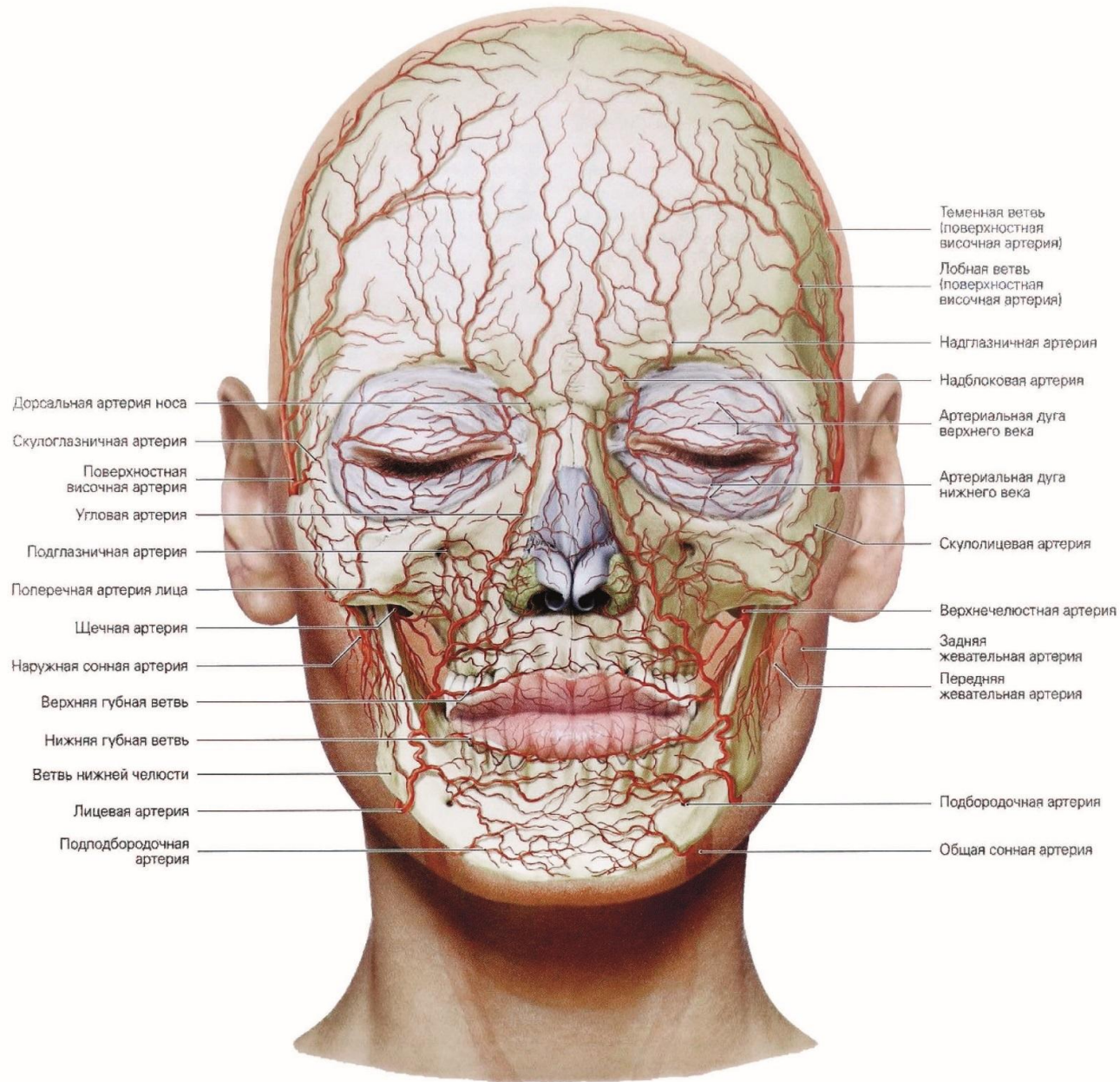
Ален Делон (актер)

Ирина Воробьева (актриса)



# Анализ возрастных изменений



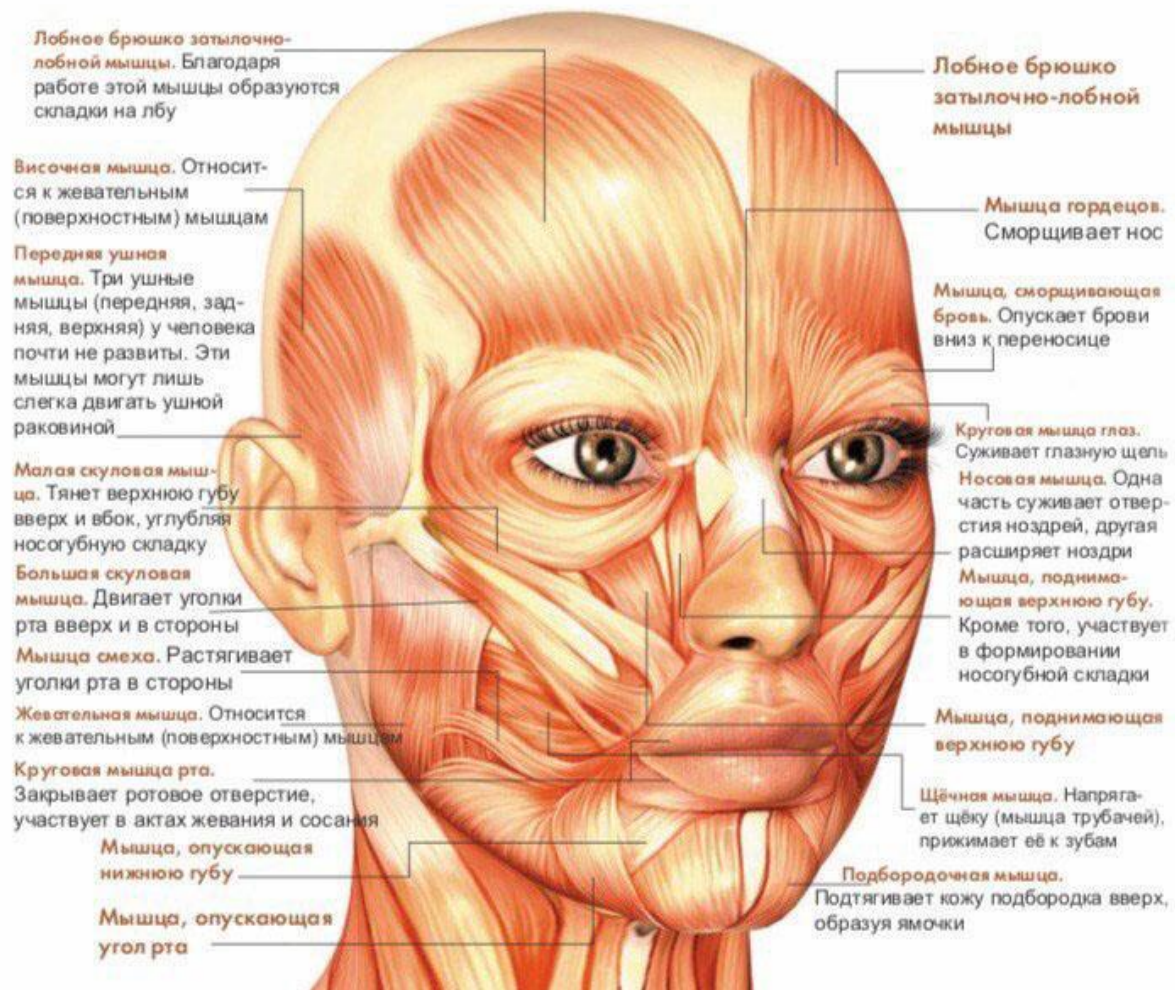


# Анатомия лица





# МЫШЦЫ ГОЛОВЫ



## АНАТОМИЯ МЫШЦ ГОЛОВЫ



Ирина Ефимова

# Личные результаты



01.2017

07.2017

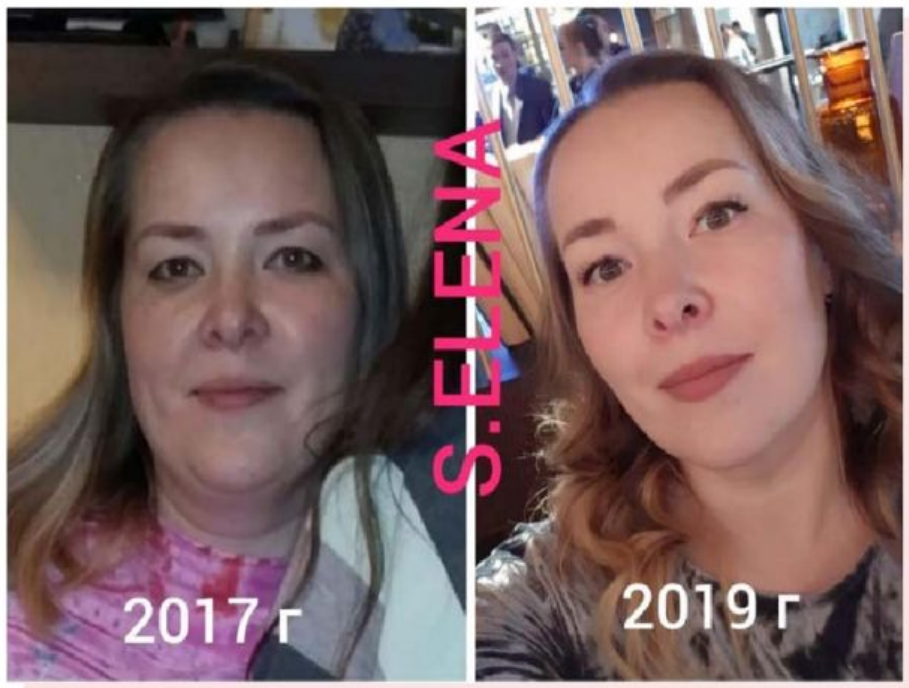
07.2017



ФЕЙСФИТНЕС

# Личные результаты

Елена Смирнова



ФЕЙСФИТНЕС

# Личные результаты

Людмила Буткова



Сентябрь  
2018 год

Декабрь  
2018 год

Александра Тихомирова



Май  
2017 год

Декабрь  
2018 год



# Личные результаты

Аида Чынгышбаева;  
Кыргызстан, Бишкек  
42 года



15.03.2019

15.05.2019



@facefitness.olga

14.03.2019

14.06.2019



ФЕЙСФИТНЕС

# Личные результаты

Татьяна Анайя, 48 лет  
Швейцария, Лозанна



15.03.2019

15.05.2019



ФЕЙСФИТНЕС

# Личные результаты



ФЕЙСФИТНЕС



**Темирханова Сурия  
Рамазановна**

*Будьте всегда красивы  
и желанны!*

*Вы прошли обучение у  
дипломированного тренера  
Международной Академии  
Фейсфитнеса*

**Обучение по курсам:**

- ✓ Лицевая гимнастика:
  - Базовый уровень
  - Продвинутый уровень
- ✓ Баночный самомассаж
- ✓ Тейпирование



**Контакты:**

- ☎ +7(928) 505-28-31
- 📷 [facefitness\\_suriya](#)
- ✉ [facefit.suriya@gmail.com](mailto:facefit.suriya@gmail.com)

**FACE FITNESS**

*SURIYA TEMIRKHANOVA*



**ФЕЙСФИТНЕС**