



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.





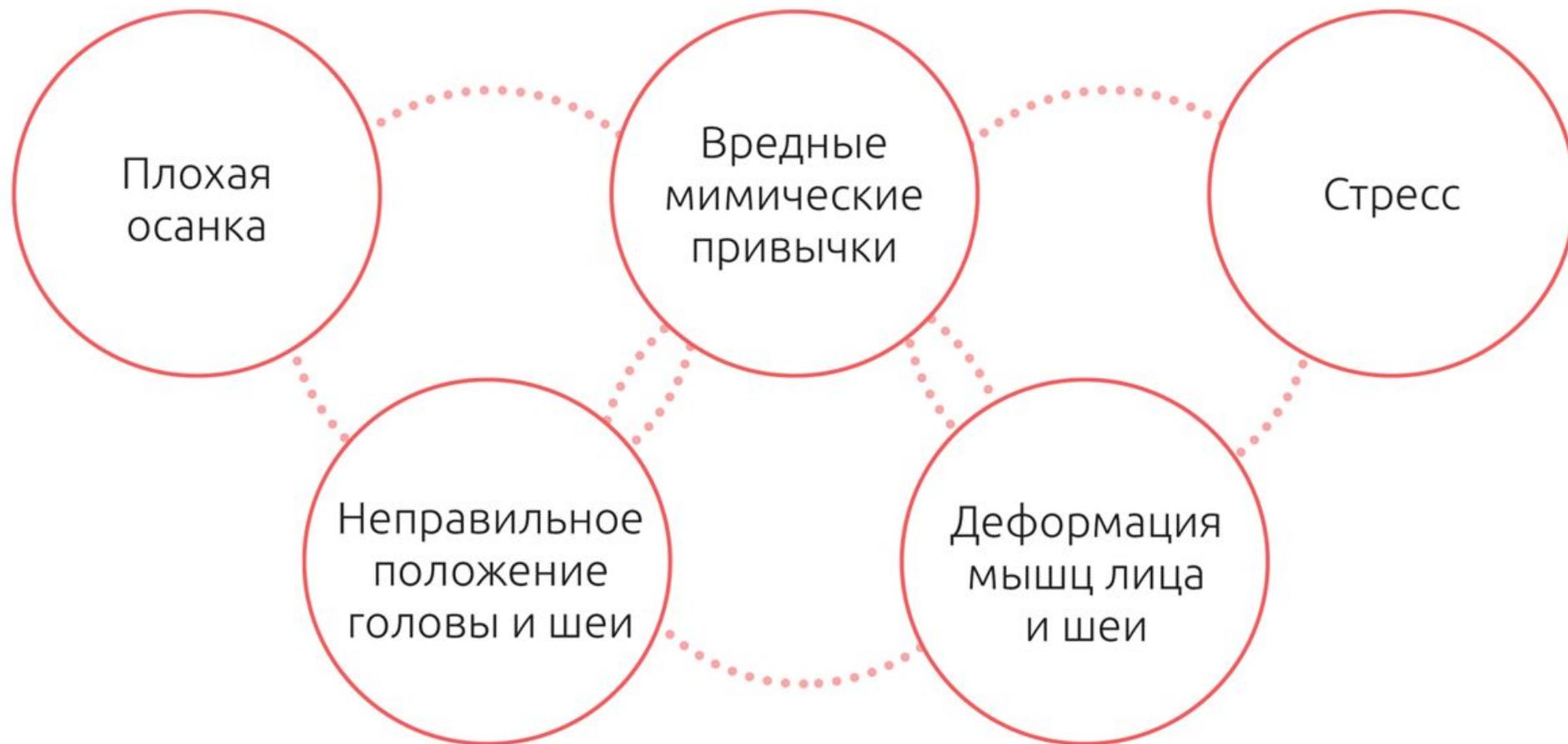
**Осознанное
управление
миимикой**



Осанка и шея



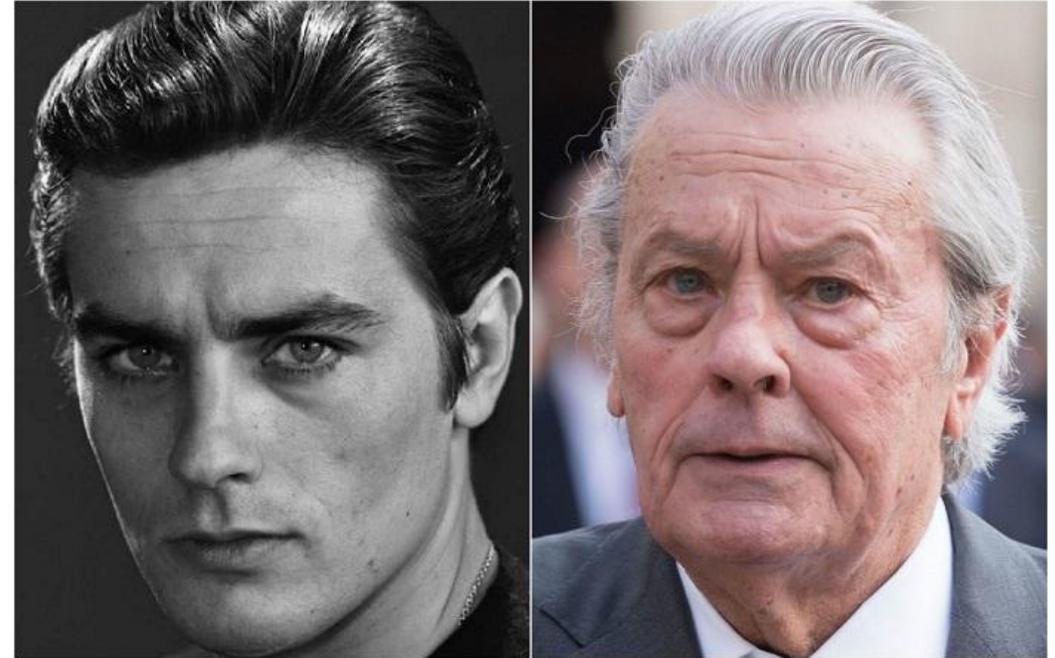
Причины старения лица



Ход времени

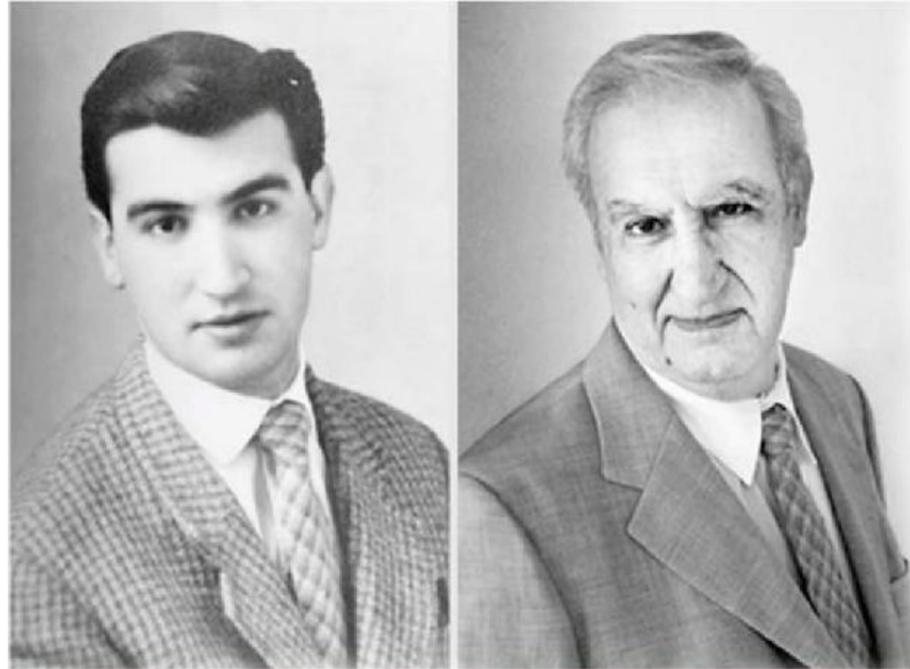
Ален Делон (актер)

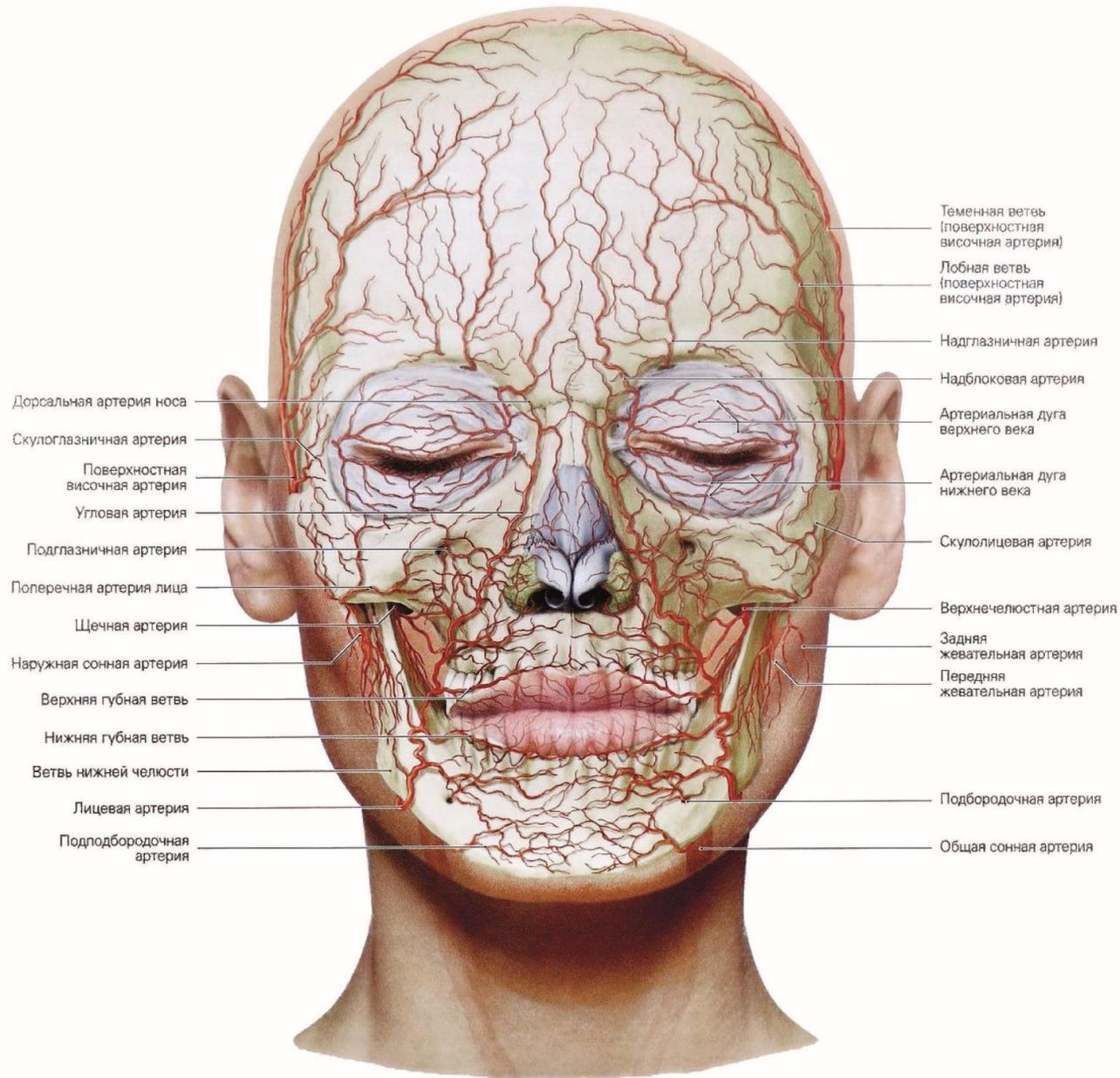
Ирина Воробьева (актриса)



ФЕЙСФИТНЕС

Анализ возрастных изменений

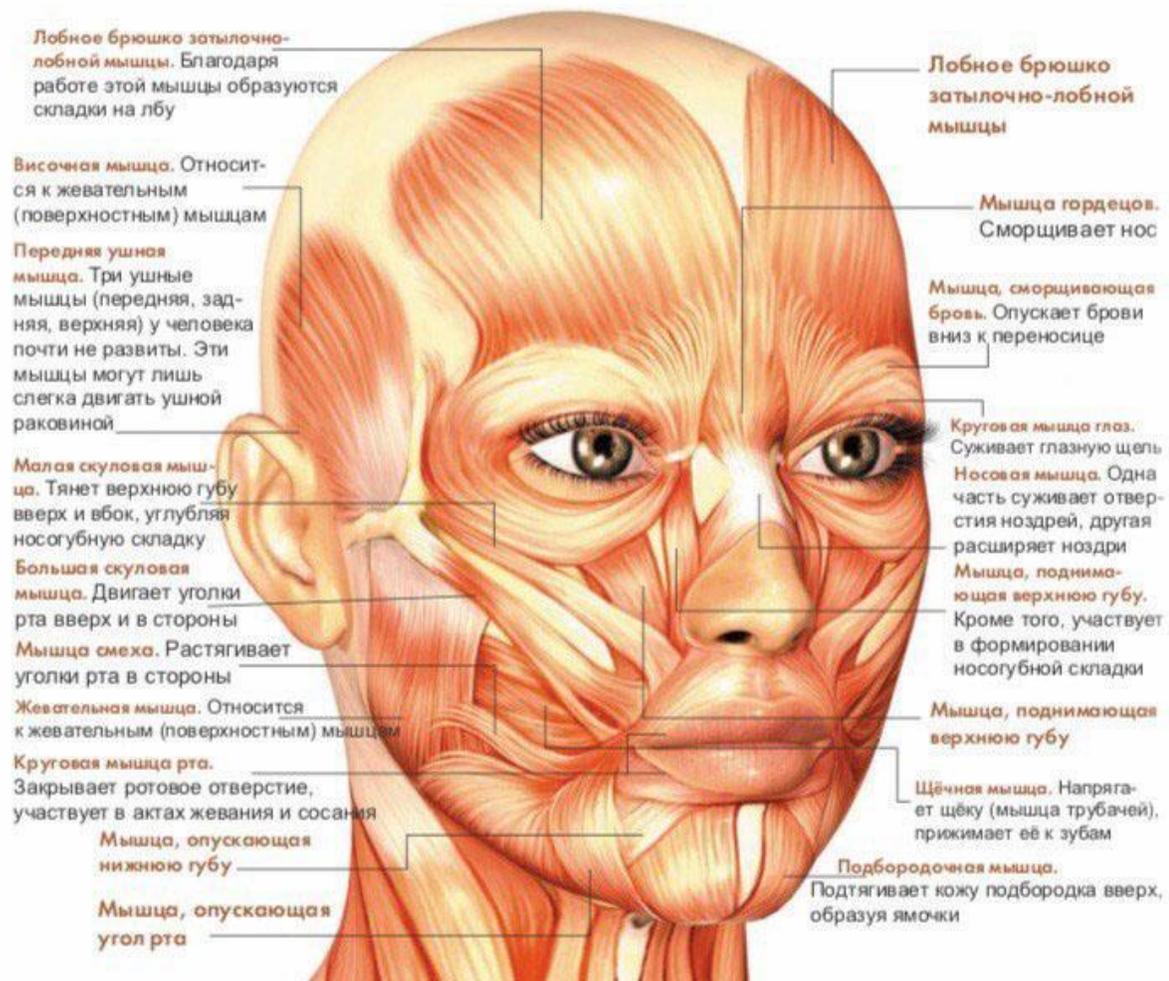




Анатомия лица



МЫШЦЫ ГОЛОВЫ



АНАТОМИЯ МЫШЦ ГОЛОВЫ



Ирина Ефимова

Личные результаты



01.2017

07.2017

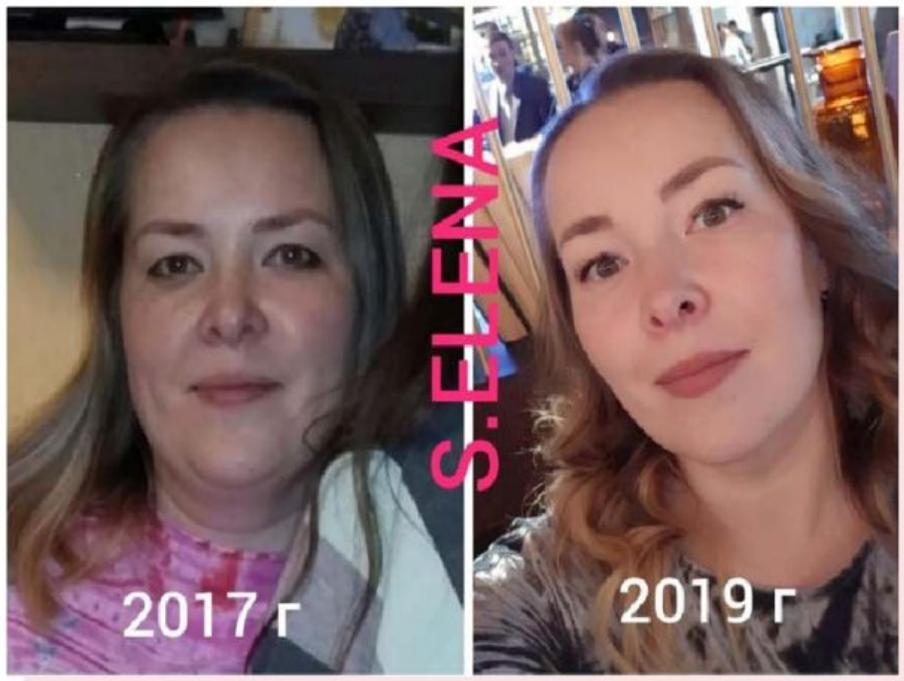
07.2017



ФЕЙСФИТНЕС

Личные результаты

Елена Смирнова



ФЕЙСФИТНЕС

Личные результаты

Людмила Буткова



Сентябрь
2018 год

Декабрь
2018 год

Александра Тихомирова



Май
2017 год

Декабрь
2018 год



ФЕЙСФИТНЕС

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



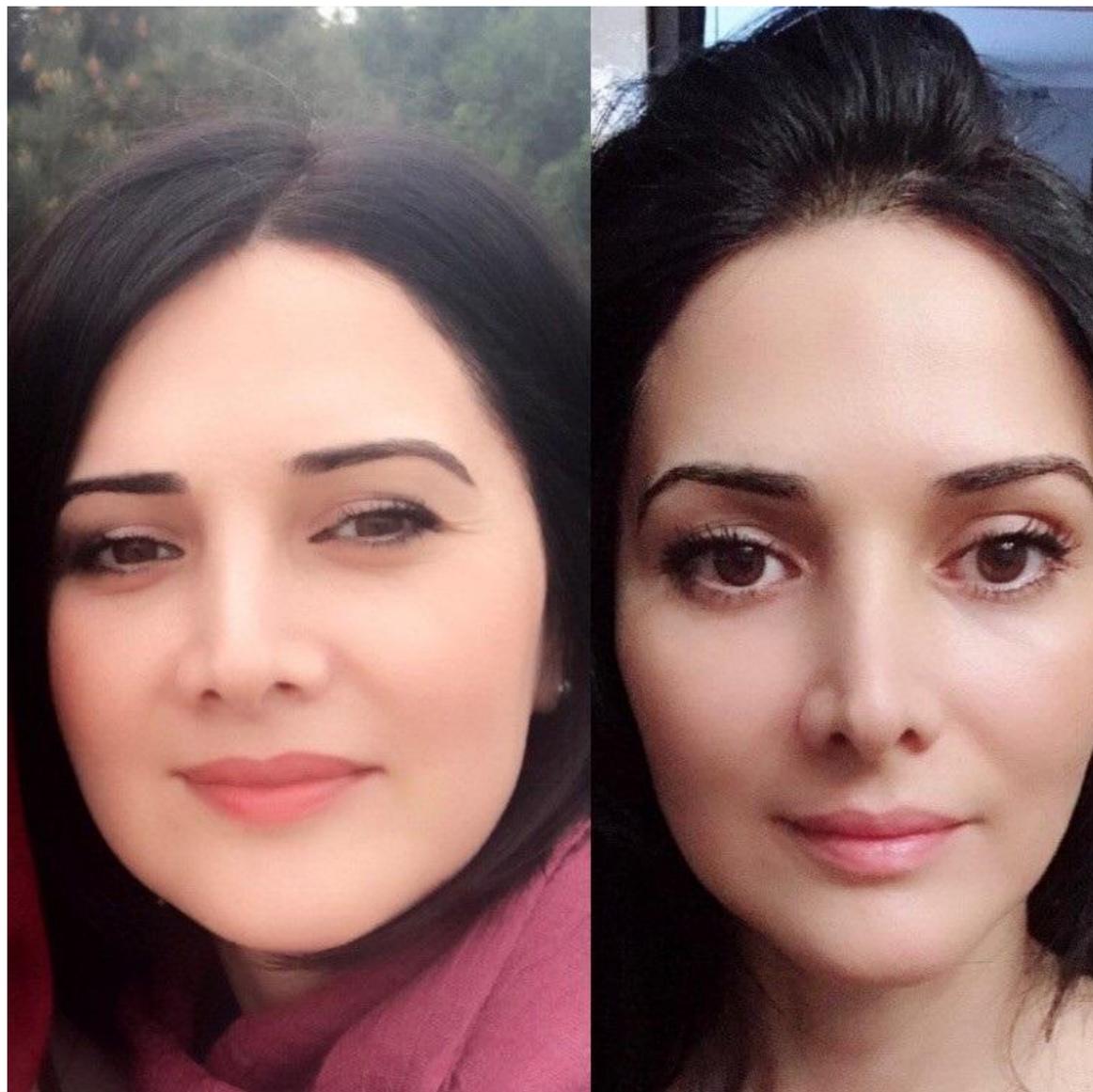
15.03.2019

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

FACE FITNESS

SURIYA TEMIRKHANOVA



ФЕЙСФИТНЕС