

Международный центр Гимнастики Для Лица и Здоровья



Правила и принципы безопасной и эффективной Гимнастики для лица



Правила и принципы

- Упражнения выполняются с обязательной плотной фиксацией пальцами или ладонью целиком мягкого крепления мышцы
- При выполнении упражнений не допускается гримасничество и без контрольная работа нецелевых, для данного приема мышц лица
- Каждая мышца лица при выполнении упражнений работает автономно
- В разработанном комплексе обязательны следующие блоки:
 - ❖ Упражнения и приемы для осанки
 - ❖ Упражнения и приемы для мышц шеи
 - ❖ Самомассажные приемы для волосистой части головы, мышц и тканей, окружающих ухо
 - ❖ Комплекс расслабления группы жевательных мышц
 - ❖ Упражнения и приемы для целевых мимических мышц конкретного лица
 - ❖ Упражнения и приемы для контроля вредоносной мимики
 - ❖ Самомассажный комплекс для лица
- Продолжительное выполнение комплекса упражнений предполагает контроль сопровождающего специалиста или самоконтроль по фото и проверочным тестам.

Правила и принципы

**БЛАГОДАРЮ ВАС
ЗА ВНИМАНИЕ К
СЕБЕ!**

С наилучшими пожеланиями добра и красоты

Катя Кюршева

Основатель международного центра гимнастики для лица и
здоровья

@kyurshewell

+7(903)5270661

kyurshewell@gmail.com



Центр гимнастики
для лица и здоровья Кати Кюршевой