Международный центр Гимнастики Для Лица и Здоровья

Правила и принципы безопасной и эффективной Гимнастики для лица

Центр гимнастики
для лица и здоровья Кати Кюршевой

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 волосяной 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.

Центр гимнастики
для лица и здоровья Кати Кюршевой

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