



Il valore del femminile

WORKSHOP DI YOGA FACCIALE

Il tuo lifting naturale
con Petra Miklus

ROMA, 12 aprile ore 17:30 – 20:30

Lo yoga facciale è una ginnastica specifica che serve a risvegliare i muscoli del viso, tonificarli per avere un aspetto più voluminoso, sano e giovane.

I muscoli facciali reagiscono all'attività fisica allo stesso modo dei muscoli del corpo e grazie a degli esercizi specifici è possibile contrastare i segni del tempo in modo naturale, senza ricorrere necessariamente a rimedi invasivi e rischiosi.



Il workshop ha la durata di 3 ore, durante le quali si apprendono 7 esercizi efficaci di yoga facciale, che servono a tonificare tutta la muscolatura del viso, migliorare la circolazione sanguigna e migliorare l'aspetto della pelle. Alla fine del workshop la persona è in grado di svolgere gli esercizi in autonomia a casa.

Durante il workshop parleremo anche di medicina cinese e di organi riflessi sul viso e il loro significato.

Il workshop include la dispensa con gli esercizi .

PROGRAMMA

venerdì 12 aprile

17:30 inizio workshop
18:45 pausa
18:55 seconda parte workshop
20:30 fine workshop

Contributo: 115€. Per le iscrizioni e versamenti pervenuti entro il 5 aprile la quota è di 80€.

**Per info sulle modalità di partecipazione: e.mail info@ilvaloredelfemminile.it
Tel. Francesca 340 9591379.**



PETRA MIKLUS

Laureata in Relazioni Pubbliche nel 2003, ha mantenuto parallelamente sempre vivo l'interesse per il mondo della salute, benessere, alimentazione e crescita personale.

Sportiva e curiosa per natura, scopre lo yoga facciale nel 2009 in Slovenia e si avvicina al mondo olistico. Nel 2013 ottiene a Ljubljana la licenza di istruttrice di yoga facciale. Negli anni ha poi integrato la tecnica e gli esercizi con altre istruttrici internazionali.

Da settembre 2016 pratica la Riflessologia facciale vietnamita Dien Chan.

Insegna lo yoga facciale in tutte le principali città italiane e ha ideato anche un programma online per apprendere la tecnica.