

Týden 2 - učíme se - Rty, Kontury, Krk

Opakujeme - čelo, oči, tváře

PAMATUJTE NA: rovňou páteř, ramena, bradu, dýchejte nosem, uvolňujte krk a ramena	DEN 8: Úvodní video pro oblast rtů, uvědomuji si případné zlovyky					📄	
	Učím se oblast rtů a opakuji vrchní část obličeje	Kroužení jazykem	Polibek do nebe	Krásný úsměv	Lev	Nafouklá ryba	📄
		Kapka	Křeček	Věčko	Kroužítka	Botox	
	DEN 9: Opakuji sestavu ze včerejška					📄	
	DEN 10: Úvodní video pro oblast spodních kontur, uvědomuji si případné zlovyky					📄	
	Učím se oblast kontur a opakuji vrchní část obličeje	Myslitel	Masáž žv. svalu	Masáž kontur	Opice	Úsměv prosím	📄
		Růžové tváře	Polibek do nebe	Sova	Motýlek	Hodiny	
	DEN 11: Opakuji sestavu ze včerejška					📄	
	DEN 12: Úvodní video pro oblast krku, uvědomuji si případné zlovyky					📄	
	Učím se oblast krku a opakuji vrchní část obličeje	Ještěrka	Labuť	Žirafa	Masáž kontur	Krásný úsměv	📄
		Polibek do nebe	Křeček	Panenka	Hladké čelo	Štípanec + Háček	
	DEN 13: Opakuji sestavu ze včerejška					📄	
	DEN 14: AKUPRESURA					📄	

ZÁVĚREČNÝ RELAX