

Tréninky

PAMATUJTE NA: rovnou páteř, ramena, bradu, dýchejte nosem, uvolňujte krk a ramena	Sestavy pro problematickou vrchní část obličeje	Lev n. Opice	Sova n. Botox	Motýlek	Hladké čelo	Štípanec+háček
		Hodiny	Véčko	Panenka	Kroužítko	Úsměv prosím
		Nafouklá ryba n. Křeček	Růžové tváře	Kapka n. Kroužení jazykem	Krásný úsměv n. Polibek do nebe	Masáž kontur n. žv.svalu
		Labuť n. Ještěrka				
	Sestavy pro problematickou spodní část obličeje	Opice n. Lev	Labuť	Žirafa	Ještěrka	Myslitel
		Masáž žv.svalu	Masáž kontur	Polibek do nebe	Krásný úsměv n. Úsměv prosím	Kroužení jazykem
		Nafouklá ryba n. Křeček	Růžové tváře	Hodiny n. Véčko	Panenka n. Sova	Kroužítko n. Motýlek
		Štípanec+háček n. Hladké čelo				
					ZÁVĚREČNÝ RELAX	

Nezapomeňte si taky dopřávat AKUPRESURU nebo LIFTINGOVOU MASÁŽ