

Tréninky

1x týdně se vyfoťte a nezapomeňte si taky dopřávat AKUPRESURU nebo MASÁŽE pro kompletní péči

PAMATUJTE NA:

rovnou páteř, ramena, bradu, dýchejte nosem, uvolňujte krk a ramena

**15 minutovky
zaměřené na
vrchní část
obličeje -
PRÁZDNÉ TVÁŘE**

Lev n. Opice

Sova n. Botox

Motýlek

Hladké čelo

Štípanec+háček

Hodiny

Věčko n. Panenka

Kroužítko

Krásný úsměv

Úsměv prosím

Křeček

Nafouklá ryba

Růžové tváře

Polibek do nebe n.
Kroužení jazykem

Masáž kontur n.
žv.svalu

Labuť n. Ještěrka

Opice n. Lev

Labuť

Žirafa

Ještěrka

Myslitel

Masáž kontur n.
žv.svalu

Polibek do nebe

Antibuldog

Kapr

Kroužení jazykem

Krásný úsměv n.
Akupr. tváří

Růžové tváře

Hodiny n. Věčko

Panenka n. Sova

Kroužítko n. Motýlek

Štípanec+háček n.
Hladké čelo

Sova

Motýlek

Hladké čelo

Hodiny

Věčko

Panenka

Kroužítko

Křeček

Nafouklá ryba

Kapr

Růžové tváře

Kroužení jazykem

Krásný úsměv

Polibek do nebe

Masáž kontur

Myslitel

Žirafa

Labuť

ZÁVĚREČNÝ RELAX