Přirozeně bez vrásek
FACE YOGA JANA

Týden 2 - učíme se - Rty, Kontury, Krk

Opakujeme - čelo, oči, tváře

PAMATUJTE NA : rovnou páteř, ramena, bradu, dýchejte nosem, uvolňujte krk a ramena

DEN 8: Úvodní video pro oblast **rtů,** uvědomuji si případné zlozvyky — Vyfotit se z obou profilů a zepředu

Učím se oblast rtů a opakuji vrchní část obličeje

Lev (3x)	Kroužení jazykem (3x na každou stranu)	Polibek do nebe (2x 15 až 30s)	Krásný úsměv (8x + 3x dozadu)	Kapka (15 až 30s)
Nafouklá ryba (60s) n. Kapr (2x15s)	Křeček (60s) n. Antibuldog (2x15s)	Véčko (8x2s)	Kroužítko (3x obě techniky do obou směrů)	Botox (3x10s)

DEN 9: Opakuji sestavu ze včerejška

DEN 10: Úvodní video pro oblast **spodních kontur**, uvědomuji si případné zlozvyky

Učím se oblast kontur a opakuji vrchní část obličeje

Opice (3x10s)	Masáž žv. svalu (3x)	Masáž kontur (3x)	Myslitel (2x10s)	Úsměv, prosím (3x10s) n. Akupr. tváří (2x)
Růžové tváře (15-30s)	Polibek do nebe (2x 15 až 30s)	Sova (3x10s)	Motýlek (3x10s)	Hodiny (do každého směru 1x)

DEN 11: Opakuji sestavu ze včerejška

DEN 12: Úvodní video pro oblast **krku**, uvědomuji si případné zlozvyky

Učím se oblast krku a opakuji vrchní část obličeje

Ještěrka	Labuť	Žirafa	Masáž kontur (3x)	Krásný úsměv (8x + 3x dozadu)
Polibek do nebe (2x 15 až 30s)	Křeček (60s) n. Antibuldog (2x15s)	Panenka (15-30s)	Hladké čelo (3x10s)	Štípanec (3x) + Háček (30s)

DEN 13: Opakuji sestavu ze včerejška

DEN 14: AKUPRESURA

ZÁVĚREČNÝ RELAX