

Týden 3 – Masáž pro zjemnění mimických vrásek

DEN 1

Učím se masáž mimiky

DEN 2

Učím se masáž mimiky +
Rozcvička obličeje

DEN 3

Sestava ramena,krk,hrudník +
Rozcvička obličeje +
Masáž sestava

DEN 4

Masáž sestava +
Rozcvička obličeje +
Sestava celého obličeje

DEN 5

Sestava ramena,krk,hrudník +
Sestava celého obličeje

DEN 6

Rozcvička obličeje +
Sestava celého obličeje

DEN 7

BONUS 2 - Antistresové
techniky pro uvolnění obličeje