

В стоимость сертификата на базовый расширенный курс по обучению гимнастике для лица и шеи входят:

— 1 занятие: теоретическая часть: современный взгляд на кожу, причины возникновения возрастных изменений кожи лица и шеи, преимущества гимнастики для лица, как правильно выполнять упражнения для лица, мышцы головы (где они находятся и как работают); практическая часть: разминка, упражнения для лба и бровей (разглаживание морщин на лбу, межбровье, коррекция нависания верхнего века);

— 2 занятие: теоретическая часть: мышцы глаз, мышцы носа, где они находятся и как работают; практическая часть: разминка, повторение упражнений первого занятия, упражнения для глаз и носа (для увеличения глаз, укрепления верхних и нижних век, разглаживания «гусиных лапок» и изящности носа);

— 3 занятие: теоретическая часть: мышцы центральной части лица, где они находятся и как работают; практическая часть: разминка, повторение упражнений первого и второго занятий, упражнения для центральной части лица (поднятие щек, устранение западания глаз, разглаживание носогубных складок);

— 4 занятие: теоретическая часть: мышцы рта, где они находятся и как работают; практическая часть: разминка, повторение упражнений 1–3 занятий, упражнения для губ (поднятие уголков рта, разглаживание «кисетных» морщин (над верхней губой), придание четкости контуру губ);

— 5 занятие: теоретическая часть: мышцы подбородка и нижней челюсти, где они находятся и как работают; практическая часть: разминка, повторение упражнений 1–4 занятий, упражнения для четкого овала лица, устранение брылей и двойного подбородка;

— 6 занятие: теоретическая часть: мышцы шеи, где они находятся и как работают; практическая часть: разминка, повторение упражнений 1–5 занятий, упражнения для шеи (повышение упругости кожи шеи);

— 7 занятие: теоретическая часть: мышцы уха, где они находятся и как работают, взаимодействие с другими мышцами лица; практическая часть: разминка, повторение упражнений 1–6 занятий, упражнения для мышц ушей, помогающие разгладить морщины вокруг глаз и укрепить линию нижней челюсти);

— 8 занятие: теоретическая часть: 6 этапов для красивой кожи (сохранение молодости и красоты вашей кожи на долгие годы и «кухня красоты»); практическая часть: разминка, повторение упражнений 1–7 занятий;

— 9 занятие: теоретическая часть: лимфодренажный комплекс как профилактика увядания кожи лица и ранних морщин, устранение плохо выраженного овала лица, нечетких скул и морщин вокруг рта и глаз; практическая часть: разминка, повторение упражнений 1–7 занятий, техники лимфодренажного комплекса упражнений;

— 10 занятие: теоретическая часть: комплекс для эластичности мышц и кожи шеи; практическая часть: разминка, повторение упражнений 1–7 занятий, упражнения для растяжки мышц шеи, восстановление «угла молодости» и четкости овала лица;

— 11 занятие: теоретическая часть: комплекс для зоны декольте; практическая часть: разминка, повторение упражнений 1–7 занятий, упражнения для упругости зоны декольте;

— 12 занятие: теоретическая часть: комплекс статических упражнений для закрепления результата, увеличение объема губ с помощью упражнений;

практическая часть: разминка, повторение упражнений 1–7 занятий, статические упражнения и упражнения для объема губ;

— 13 занятие: практическая часть: разминка, соединение всех упражнений в комплекс, закрепление результата.