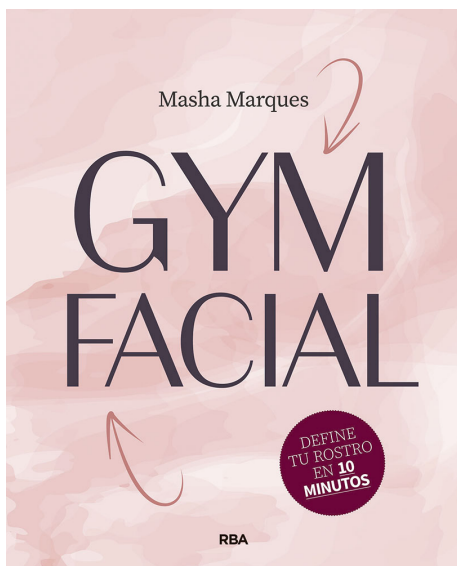




riverside
agency

Gym facial

Autor: Masha, Marqués

RBA

ISBN: 978-84-11-32579-0 / Rústica / 128pp | 194 x 240 cm

Precio: \$ 37.000,00



Masha, Marqués

Masha Marqués, entrenadora certificada de gimnasia facial en París, descubrió el potencial transformador del yoga facial a los 31 años. Decidida a compartir este método natural de belleza con el mundo, se convirtió en defensora de una belleza sin edad accesible para todos. Con una creciente comunidad de 130.000 seguidores en Instagram, los ejercicios y los valiosos consejos de Masha han empoderado a mujeres en todo el mundo.

Tonifica tu rostro y conserva el dinamismo de tu expresión. La gimnasia facial, también llamada "yoga facial", es una combinación de ejercicios específicos de masajes y tonificación muscular, destinados a tensar la piel y reducir las arrugas de expresión. ¡Con solo diez minutos al día puedes obtener resultados visibles! En este libro encontrarás: Ejercicios cortos, fáciles de integrar en tu rutina diaria. Instrucciones paso a paso para todas las zonas del rostro. Testimonios y una sección de preguntas frecuentes para guiar tus primeros pasos con suavidad. ¡Solo necesitas 10 minutos al día para obtener resultados!

La gimnasia facial, también llamada "yoga facial", es una combinación de ejercicios específicos de masajes y tonificación muscular, destinados a tensar la piel y reducir las arrugas de expresión. ¡Con solo diez minutos al día puedes obtener resultados visibles!