

# AUTOMASSAGTE

## FACIAL

L'auto-massatge facial et permet dedicar-te uns minuts a tu mateix/a, prendre consciència de la teva pell en contacte amb les teves mans, inspirar i expirar amb suavitat, al temps que realitzes l'auto-massatge proporciona la relaxació, estimulació i oxigenació necessàries per obtenir el resultat "efecte lifting".

Taller totalment pràctic, que es combina amb uns minuts inicial de relaxació com a preparació prèvia a l'auto-massatge, aquesta preparació es necessària per a desconnectar la ment i el cos de l'activitat i estres diaris.

Es treballa amb un oli facial, per a tenir la pell ben hidratada i el treball dels dits no irriți la pell.

La pràctica regular d'aquest massatge a mig i llarg termini dona molt bon resultat, i com tot es té de esser constant.