FACE YOGA E GUA-SHA

4 lezioni di 1h – minicorso

12-19-26 NOV. e 3 DIC. 2026

ONLINE

Orario: 19.00

CRAL Politecnico di Milano
e
Romina Ciaffi
www.thefaceyogasecret.com
Instagram: @thefaceyogasecret
YouTube: @thefaceyogasecret
TikTok: @faceyogasecret
Fb: Romina Ciaffi (The Face Yoga Secret)

Iniziativa realizzata con il contributo del Politecnico di Milano



(Foto Romina Ciaffi)

Il **Face Yoga** ed il **Gua Sha** sono due tecniche naturali, olistiche, efficaci e sicure che rendono il viso più bello, più giovane, tonico e luminoso, distendono i muscoli e rilassano la mente.
Attraverso esercizi di tonificazione muscolare, auto-massaggi e massaggi con la pietra Gua Sha il viso, il collo ed il décolleté risulteranno più tonici, più lisci e distesi, più rilassati e luminosi.

Le partecipanti riceveranno in omaggio il prezioso Gua Sha in quarzo bianco.

Per info:
Alessandra Viale alessandra.viale@polimi.it

ISCRIZIONI

Dal 29 ott 2026 alle ore 11.30
Al 02 nov 2026 alle ore 11.30

L'adesione impegnativa all'iniziativa proposta viene raccolta tramite questo link:
FACE YOGA & GUA-SHA - ONLINE - minicorso di 4 lezioni – Fill out form
Oppure via QR code

ATTENZIONE:
Le classi sono composte da MAX 12 pex.
Le iscrizioni verranno considerate in ordine di arrivo.
Verrà data precedenza ai soci Cral.

Il minicorso verrà attivato con min 6 partecipanti.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il costo del corso (4 lezioni) è:
-soci **ORDINARI – 32 €**
-soci **AGGREGATI, SOSTENITORI, FAMILIARI –40 €**
-**dipendenti NON SOCI - 40 €**
-**ESTERNI – 46 €**

MODALITA' DI PAGAMENTO:

A VALLE DELLA CONFERMA
-bonifico
Le quote già pagate non possono essere rimborsate.

INDICAZIONI PER LA PRATICA:
- evitare make-up pesante
- lavare le mani prima di iniziare
- indossare un top che lasci liberi collo e decolleté

SI RICHIEDONO:
-una fascia per legare i capelli
-olio viso
-uno specchio da tavolo
-salviette umidificate/struccanti
-connessione online