

FACE YOGA E GUA-SHA

4 lezioni di 1h – minicorso

8-15-22-29 maggio 2025

SEDE CRAL _Leonardo (ed 2)

Orari: 16.30 oppure 17.40

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

Da merc 26/marzo/2025 alle ore 13

A lun 7/aprile/2025 alle ore 13

L'adesione impegnativa all'iniziativa proposta viene raccolta tramite questo link:

<https://forms.office.com/e/XqZFE8ZRjU>

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.

Possibilità di indicare la classe di preferenza (non garantito).

La singola sessione del minicorso verrà attivata con min 8 partecipanti/classe.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il costo del corso (4 lezioni) è:

-soci **ORDINARI** – 35 €

-soci **AGGREGATI, SOSTENITORI, FAMILIARI** – 44 €

-**dipendenti NON SOCI** - 44 €

-**ESTERNI** – 50 €

MODALITA' DI PAGAMENTO:

-bonifico

A VALLE DELLA CONFERMA

INDICAZIONI PER LA PRATICA:

- evitare make-up pesante

- lavare le mani prima di iniziare

- indossare un top che lasci liberi collo e décolleté

PORTA CON TE:

-una fascia per legare i capelli

-olio viso (essenziale)

-uno specchio da tavolo (disponibile a richiesta)

-salviette umidificate (disponibili a richiesta)