

FACE YOGA

GIOVEDI' 6 MARZO 2025
SEDE CRAL _Leonardo (ed 2)
Dalle 17.30 alle 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

ISCRIZIONI

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

<https://forms.office.com/e/zqm8rqS8jR>

Oppure via QR code



Dal 29/GEN/2025 alle ore 13

Al 12/FEB/2025 alle ore 13

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il costo dell'iniziativa è:

-soci **ORDINARI** – 14 €

-soci **AGGREGATI, SOSTENITORI, FAMILIARI** – 17 €

-**dipendenti NON SOCI** - 17 €

-**ESTERNI** – 20 €

MODALITA' DI PAGAMENTO:

-bonifico

A VALLE DELLA CONFERMA

INDICAZIONI PER LA PRATICA:

- evitare make up pesante
- portare una fascia/cerchietto per tenere il viso libero
- in caso di pelle secca, idratarla prima di iniziare la sessione
- lavare le mani prima di iniziare.

PORTA CON TE:

- uno specchio da tavolo (disponibile a richiesta)
- una fascia per legare i capelli
- salviette umidificate (disponibili a richiesta)
- struccante + crema idratante (se preferisci)



(Foto Romina Ciaffi)

Il **Face Yoga** è un metodo molto potente che già dalla prima lezione ti farà sentire divers*, ti farà sentire meglio, ti permetterà di scoprire i muscoli del tuo viso che prima semplicemente non sapevi di avere. Già dalla prima lezione il viso apparirà più luminoso e più disteso, riducendo rughe e tensioni e permettendoti di stare meglio con te stess* e con gli altri.

Il **Face Yoga** ringiovanisce il viso, previene e riduce le rughe e la pelle cadente, diminuisce i gonfiori, le occhiaie e le borse, attenua e previene le rughe della marionetta, le palpebre cadenti e le rughe sul collo.

Il **Face Yoga** migliora la postura del viso e del corpo, ti aiuta a trovare le giuste abitudini ed a rispettare il tuo corpo attraverso la consapevolezza delle espressioni, della postura del corpo e delle scelte di vita quotidiana.

(Dal sito <https://thefaceyogasecret.com/pages/about-face-yoga>)

Prova con noi il **Face Yoga**, per stare bene e meglio.
Il Face Yoga è per tutti!