

FACE YOGA E GUA-SHA

4 lezioni di 1h – minicorso

9-16-23-30 Ottobre 2025

SEDE CRAL_BOVISA

Orari: 16.45

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 lun 15/sett/2025 alle ore 13

A mar 23/sett/2025 alle ore 13

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

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

Oppure via QR code



ATTENZIONE:

Le classi sono composte da MAX 8 pex.

Le iscrizioni verranno considerate in ordine di arrivo.

Verrà data precedenza ai soci Cral.

La sessione del minicorso verrà attivata con min 6 partecipanti.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Il costo del corso (4 lezioni) è:

-soci **ORDINARI** – 42 €

-soci **AGGREGATI, SOSTENITORI, FAMILIARI** – 51 €

-**dipendenti NON SOCI** - 51 €

-**ESTERNI** – 60 €

MODALITA' DI PAGAMENTO:

A VALLE DELLA CONFERMA

-bonifico

-voucher EDENRED solo per costo >50euro

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 décolleté

PORTA CON TE:

-una fascia per legare i capelli

-olio viso

-uno specchio da tavolo (disponibile sul posto)

-salviette umidificate/struccanti (disponibili sul posto)