



Le yoga face

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le yoga face

Annelise Hagen

Le yoga face Annelise Hagen

Nom : Le Yoga Face : Lifting antirides : 100% naturel et efficace

Auteur : Annelise Hagen

Etat : OCCASION - Bon état

Nb de pages : 216

Dimensions : 20,5 cm x 20,5 cm

ISBN : 9782848992747

Description :

Le Yoga Face est la nouvelle méthode originale et efficace pour effacer les signes du temps. Le principe est simple : les muscles du visage se travaillent comme les autres muscles. On peut " sculpter " son visage comme son corps. Or, 50 % des rides de votre visage résultent de tensions faciales répétées, qui gravent des expressions inesthétiques, mais qui peuvent s'effacer ! Le Yoga Face est un véritable programme de lutte contre le vieillissement. Vous constaterez des résultats dès la première séance. Votre visage sera mieux irrigué, plus éclatant, moins marqué. En quelques semaines, les changements sont remarquables. Plus besoin de collagène ou de lifting, cette alternative naturelle, efficace et sans danger, prend le problème à sa racine ! Dans ce livre : Des exercices faciaux ciblés pour le cou, la mâchoire, les lèvres, les joues, le contour des yeux et le front. Des postures spécialement faites pour stimuler la circulation sanguine et purifier la peau. Des techniques de massage, de respiration et de méditation propices à la détente, qui vous donnent une peau lisse et resplendissante. Des conseils d'accompagnement sur l'équilibre nutritionnel et les produits de beauté naturels. Ce livre est un lifting 100 % naturel et efficace !

 [Télécharger Le yoga face ...pdf](#)

 [Lire en ligne Le yoga face ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Le yoga face Annelise Hagen**

216 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

Imaginez que vous êtes dans le centre de la capitale à l'heure de pointe. Vous regardez autour de vous. Que voyez-vous ? Partout, des femmes aux corps athlétiques, vêtues de tailleurs chics ou de vêtements moulants qui mettent leur silhouette en valeur. Mais regardez leurs visages. Sont-ils aussi rayonnants de beauté et de santé que leurs physiques irréprochables ? En réalité, si vous observez bien ces femmes, vous remarquez leurs rides et leurs poches sous les yeux : des marques indélébiles de leur stress et du manque d'exercice de leur visage.

Le Yoga Face fonctionne selon un principe simple : les muscles du visage ne sont pas différents des muscles du corps. Si vous ne faites pas travailler les muscles de votre corps, ils perdent leur force, leur tonicité et leur résistance. C'est la même chose pour les muscles de votre visage. Le Yoga Face est un programme d'exercices et d'étirements destiné à raffermir et tonifier les muscles faciaux, souvent négligés mais tout aussi importants que les muscles du corps ; on parle de «sculpter» son corps, alors qu'il est aussi essentiel de «sculpter» son visage pour lui offrir une cure de jeunesse.

Lorsqu'un muscle «travaille», il se raffermi. Lorsqu'il «travaille contre» quelque chose, c'est-à-dire rencontre une résistance, il se renforce. Un muscle sédentaire prend de la graisse et perd de la tonicité, ce qui se manifeste au niveau du visage par un affaissement, les fameuses «chairs qui tombent». Même si les muscles faciaux sont plus petits que les muscles du corps, ils n'en demeurent pas moins des muscles. Ils ont besoin de se contracter et de se relâcher pour rester en bonne santé, efficaces et agréables à regarder. Comme les autres muscles, il leur faut beaucoup d'oxygène. Et comme tous les muscles, ils peuvent être travaillés et développés. Présentation de l'éditeur

**MIEUX QUE LES INJECTIONS LE YOGA ANTIRIDES !
POUR UNE VRAIE CURE DE JEUNESSE**

Le Yoga Face est LA nouvelle méthode originale et efficace pour effacer les signes du temps. Le principe est simple : les muscles du visage se travaillent comme les autres muscles. On peut «sculpter» son visage comme son corps.

Or, 50 % des rides de votre visage résultent de tensions faciales répétées, qui gravent des expressions inesthétiques, mais qui peuvent s'effacer !

Le Yoga Face est un véritable programme de lutte contre le vieillissement. Vous constaterez des résultats dès la première séance. Votre visage sera mieux irrigué, plus éclatant, moins marqué. En quelques semaines, les changements sont remarquables. Plus besoin de collagène ou de lifting, cette alternative naturelle, efficace et sans danger, prend le problème à sa racine !

Dans ce livre :

- ° Des exercices faciaux ciblés pour le cou, la mâchoire, les lèvres, les joues, le contour des yeux et le front.
- ° Des postures spécialement faites pour stimuler la circulation sanguine et purifier la peau.
- ° Des techniques de massage, de respiration et de méditation propices à la détente, qui vous donnent une peau lisse et resplendissante.
- ° Des conseils d'accompagnement sur l'équilibre nutritionnel et les produits de beauté naturels.

Ce livre est un lifting 100 % naturel et efficace !

Annelise HAGEN enseigne le yoga à New York. Son Yoga Face fait fureur aux États-Unis. Biographie de l'auteur

Annelise Hagen enseigne le yoga à New York. Son Yoga Face fait fureur aux États-Unis.

Download and Read Online Le yoga face Annelise Hagen #QFET618ZON9

Lire Le yoga face par Annelise Hagen pour ebook en ligneLe yoga face par Annelise Hagen Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le yoga face par Annelise Hagen à lire en ligne.Online Le yoga face par Annelise Hagen ebook Téléchargement PDFLe yoga face par Annelise Hagen DocLe yoga face par Annelise Hagen MobipocketLe yoga face par Annelise Hagen EPub

QFET618ZON9QFET618ZON9QFET618ZON9