

# 14 ČER 24

PŘEDNÁŠEJÍCÍ Simona Rydlová

# workshop



*Simona Rydlová*

14.6. 2024

15-17 h

2500 Kč vč. DPH

---

[www.DENTO.cz](http://www.DENTO.cz)

---

# Obsah



- 01** *Proti vráskám*  
Tím, že s obličejem pracujete na úrovni svalů, se dostáváte mnohem hlouběji, než jakýkoli krém.
- 02** *Lepší pleť bez akné*  
Cvičením se pleť intenzivně prokrví, dostanete do pleti více kyslíku a více živin.
- 03** *Zlepšíte si lymfatický oběh*  
Díky akupresurním technikám a masážím bude obličej nejen uvolněnější, ale také méně oteklý.
- 04** *Zbavíte se zlovyků*  
Když budete cvičit, začnete si svaly na obličej více uvědomovat.
- 05** *Ulevíte čelistnímu kloubu*



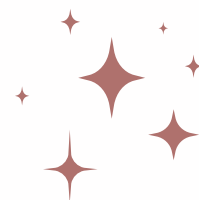
## Hey there, beautiful!

Narodila jsem se v roce 1981 a jsem máma. Asi v 35 letech jsem se dostala do stadia, kdy se na mě začal projevovat čas – na čele a kolem očí se objevily drobné vrásky a koutky mi – byť zatím jen trochu – poklesly dolů.

Měla jsem na výběr. Buď to nechat být, anebo si připustit, že doba, kdy se začnu zajímat o laser, botox, výplně a další vymoženky estetické medicíny, je pomalu tady.

A v ten moment jsem objevila Face Yogu a postupně se ze mě stala propagátorka Face Yogy u nás. Face Yoze se věnuji 5 let, vedu lekce 4 roky a naučila jsem tuto báječnou metodu už stovky žen.

*Vezměte svůj obličej  
do svých rukou.*



Můžete cvičit obličejové svaly stejným způsobem, jako cvičíte tělo.

Na obličejí je přes 50 svalů. Některé jsou v napětí, některé jsou naopak ochablé. Proto je potřeba krok za krokem nejdříve uvolnit a pak udělat nový svalový návyk. Moje programy jsou kombinací akupresury, obličejových masáží, posilovacích cviků, liftingu, lymfatických masáží a upravené postoje.

Józe se věnuji 20 let, obličejovou jógu učím už 5 let a pomohla jsem tisícům žen vypadat a cítit se lépe.

