

taller: qigong de la eterna juventud

Serie de simpáticos ejercicios faciales que siguen el ritmo yin y yang del universo. El qigong de la juventud confieren un efecto tónico de los músculos del rostro y facilita una fluencia continua de energía y sangre que nutre y revitaliza el cutis.

ejercicios para la salud y belleza

Gracias a los movimientos firmes y suaves, los músculos de la cara se tonifican y adquieren más volumen, tensando la piel que los cubre, por lo tanto, disminuyen la flacidez y atenúan las arrugas. La circulación sanguínea y energética se reaviva aportando luz y vitalidad. El resultado es un rostro joven y radiante.

Qigong, guapa por dentro y ... guapa por fuera! Ponte delante de un espejo y empieza.



beneficios

área superior de la cara

. Se hallan los músculos frontal y los orbiculares de los ojos. Los 5 ejercicios de qigong de la juventud atenúan las arrugas entre las cejas, confieren mayor amplitud a los ojos, tensan el parpado superior e inferior, reafirman el músculo de la frente y atenúan las arrugas alrededor de los ojos.

área media de la cara

. Encontramos los músculos orbiculares de la boca, elevador del labio superior, los nasales, los cigomáticos, los risorios y el bucinador. La práctica de los 11 ejercicios de qigong de la juventud realzan los pómulos, atenúan las arrugas nasogenianas, elevan el labio superior, aumentan el grosor de los labios y atenúan las arrugas que se encuentran encima del labio superior.

área inferior de la cara

. Trabajamos los músculos mentonianos y los del cuello. La práctica de los 5 ejercicios de qigong de la juventud reafirman los músculos de la barbilla, el ovalo de la cara, redondean las mejillas y los labios. Y además, tonifican los músculos del cuello.

- se entrega cuaderno de apuntes pdf y video mp4
- dirigido a todas las personas, no es necesaria experiencia previa
- visualiza algunas fotos de la edición anterior

Datos del curso

Fecha y horario: sábado, 26 de octubre 2019

De 10:00 a 13:00 horas con descanso de 15 minutos

Lugar: Centre d' Esports Ipsi. Aula Balet.

Provença, 93-97 Interior d'Illa Al lado de la escuela industrial/Hopsital Clinic

Metro: Línea Azul 5, Estación Hospital Clinic

Autubuses: 12, 14, 41, 43, 44, 59 y 63

Bicing: Estación Rosellón esquina Urgell

Estación de trenes Sans (15 minutos caminando)

Coordenadas Google Maps: [pincha aquí](#)

Cuota: 45€

Reserva plaza sin compromiso completando el formulario de preinscripción

Completar preinscripción

Tu nombre (requerido) Deja este campo en blanco, por favor.

Apellidos (requerido)

DNI o Nie (requerido)

Fecha de nacimiento (requerido)

Población (requerido)

Email (requerido)

He leído y acepto las condiciones legales y política de privacidad

Enviar

CD Instituto Qigong con cif G-55095509, tiene la finalidad de gestionar tu consulta a través de la página web y mantenerte informado sobre nuestras actividades qigong. Al aceptar consientes el tratamiento de tus datos para la finalidad indicada. Puedes ejercer tus derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad, limitación y oposición a través del correo electrónico: info@institutoqigong.com