

Mon yoga du visage au fil des saisons et des âges

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon yoga du visage au fil des saisons et des âges [Texte imprimé] : automassage, acupression, drainage, respiration... / Nadège Lanvin

Auteur(s) : Lanvin, Nadège

Publication : [Paris] : Larousse, DL 2022

Fabrication / Impression : [Paris]

Description matérielle : 1 vol. (159 p.) : ill. en coul. ; 21 cm

ISBN : 978-2-03-602499-1

EAN : 9782036024991

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 615.822 2 23

Résumé ou extrait : Savez-vous qu'au-delà des agressions extérieures, des marques du temps et de la vie, les saisons jouent un rôle crucial sur les traits de notre visage et la santé de notre peau ? Ce guide vous apportera une approche holistique du yoga du visage en fonction des énergies des saisons et du bien-être pour le corps et l'esprit, avec :- 70 exercices d'automassage, de renforcement musculaire, d'acupression pour préserver et tonifier naturellement le visage. En complément, une séance entière de drainage lymphatique du visage pour le détoxifier et une séquence de gestes ciblés pour un coup d'éclat express.- Une adaptation des exercices en fonction de l'âge et du type de peau, des recommandations sur les accessoires (roller, gua sha), les huiles végétales à utiliser de préférence et leurs applications.- 10 exercices de respiration et de détente, des conseils de soins et d'alimentation adaptés à chaque saison. Découvrez, aimez, entretenez votre visage qui raconte qui vous êtes !

Sujet - Nom commun : Hatha-yoga

Acupression

Visage -- Soins et hygiène