



CZEŚĆ

Nazywam się Agnieszka Patelska-Rabenda. Od 2015 roku prowadzę bloga [Rytmy Natury](#), który poświęcony jest m.in. naturalnej pielęgnacji urody. Jestem autorką [kursów i poradników](#). Polecam Ci również inny mój, pokrewny kurs - [Sekrety naturalnej pielęgnacji skóry](#).

Prowadzę również aktywnie swój [kanał na YouTube](#), na który serdecznie Cię zapraszam. Dzięki temu możesz poznać mnie bliżej.

Jeżeli masz pytania dot. kursu jogi twarzy, śmiało je zadawaj na email: sklep@rytmynatury.pl

SPIS TREŚCI KURSU - ODMŁADZAJĄCA JOGA TWARZY

I. WSTĘP

1. *Co daje joga twarzy*
2. *Jak korzystać z kursu*

II. PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ĆWICZEŃ

1. *Co będzie potrzebne do wykonywania ćwiczeń I na co zwrócić szczególną uwagę*

III. MASAŻE TWARZY I INNE TECHNIKI

1. *Oklepywanie twarzy*
2. *Masaż twarzy a`la Tanaka*
3. *Prawidłowa aplikacja kremów, olejów itp.*
4. *Aktywizacja mięśni twarzy*

IV. ZESTAW ĆWICZEŃ NA CZOŁO

1. *Aktywizacja mięśni czoła*
2. *Ćwiczenia na zmarszczki podłużne i wygładzenie czoła*
3. *Ćwiczenia niwelujące I przeciwdziałające powstawaniu lwiej zmarszczki /linie pionowe między brwiami/*

V. ZESTAW ĆWICZEŃ NA OCZY I OKOLICE OCZU

1. *Ćwiczenia na łuki brwiowe zapobiegające opadaniu powiek*
2. *Ćwiczenia na otwarcie gałek ocznych I powiększenie oczu*
3. *Ćwiczenia na worki pod oczami*
4. *Ćwiczenia na kurze łapki*

VI. ZESTAW ĆWICZEŃ NA POLICZKI, BRUZDĘ NOSOWO-WARGOWĄ

1. Aktywizacja mięśni
2. Ćwiczenia na opadające policzki
3. Ćwiczenia na bruzdę nosowo-wargową

VII. ZESTAW ĆWICZEŃ NA USTA

1. Aktywizacja mięśni górnej wargi
2. Ćwiczenia na uniesienie górnej wargi
3. Ćwiczenia na powiększenie i ujędrnienie ust
4. Ćwiczenia na zmarszczki nad górną wargą
5. Ćwiczenia na opadające kąciki ust

VIII. ZESTAW ĆWICZEŃ NA BRODĘ I ŻUCHWĘ

1. Ćwiczenia na „chomicze worki” i „linie marionetki”
2. Ćwiczenia na drugi podbródek

IX. ZESTAW ĆWICZEŃ NA SZYJĘ

X. SZYBKIE ZESTAWY ĆWICZEŃ NA CAŁĄ TWARZ

XI. ĆWICZENIA BEZ UŻYWANIA RĄK I PALCÓW