



ATELIER YOGA DU VISAGE & GUA SHA

Des gestes naturels pour prendre soin de son visage au quotidien



Faites rayonner votre visage naturellement et offrez-lui un moment de bien-être et de vitalité !

Envie d'un visage plus tonique, plus lumineux, et de façon naturelle ? Découvrez le Yoga du Visage, aussi appelé *face gym*, une pratique manuelle douce qui sollicite les muscles et les tissus du visage.

POURQUOI PARTICIPER ?

- Tonifier les zones en perte de fermeté
- Redessiner les traits grâce à des exercices et automassages ciblés
- Détendre les zones marquées par les expressions du visage : front, ride du lion...
- Stimuler la circulation cutanée et favoriser l'éclat naturel de la peau

Pendant **2 heures**, vous apprendrez des gestes simples, accessibles et faciles à intégrer dans votre routine quotidienne.

LE PETIT +

Vous repartez avec un **livret illustré** pour retrouver les gestes et pratiquer chez vous en toute autonomie.

INFOS PRATIQUES

GROUPE	4 à 6 participantes maximum
À PRÉVOIR	Venir sans maquillage — peau propre recommandée
DURÉE	2 h
TARIF	25 € / personne

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

Sophie • 07 81 10 24 37 • contact@happizen.fr

Atelier de bien-être et d'automassage. Les gestes proposés ne remplacent pas un avis ou un suivi médical ou dermatologique.