

# **ПРОГРАММА САМОКОРРЕКЦИИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ИЛИ "САМ СЕБЕ КОСМЕТОЛОГ НА ДОМУ"**

- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ
- РАБОТА С ЗОНОЙ ДЕКОЛЬТЕ
- ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ОСТЕОПАТИЯ
- РАБОТА С ШЕЕЙ: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ САМОКОРРЕКЦИИ
- РАБОТА С АПОНЕВРОЗОМ: КОМПЛЕКС  
УПРАЖНЕНИЙ С СУХОЖИЛЬНЫМ ШЛЕМОМ
- КОРРЕКЦИЯ И УЛУЧШЕНИЕ ВЕНОЗНОГО  
ОТТОКА ОТ ЧЕРЕПА (УПРАЖНЕНИЕ НА  
СТИМУЛЯЦИЮ ВЕНОЗНОГО ОТТОКА ОТ  
ЧЕРЕПА ЧЕРЕЗ УШИ И УПРАЖНЕНИЕ НА  
СТИМУЛЯЦИЮ ВЕНОЗНОГО ОТТОКА С  
ПРОБКой)
- ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ  
ГИПЕРТОНУСА ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ
- ЛИМФОДРЕНАЖ ЛИЦА, ШЕИ И ЗОНЫ  
ДЕКОЛЬТЕ
- РАБОТА С НОСОСЛЕЗНОЙ БОРОЗДОЙ
- РАБОТА С НОСОГУБНЫМИ СКЛАДКАМИ  
КОРРЕКЦИЯ ОБЛАСТИ ЛБА: ПОДНИМАЕМ  
БРОВИ, РАБОТА С МЕЖБРОВНОЙ ОБЛАСТЬЮ

- УПРАЖНЕНИЯ НА ПОДЪЕМ И ФОРМИРОВАНИЕ РЕЛЬЕФА СКУЛ
- УПРАЖНЕНИЕ НА УПЛОТНЕНИЕ СКУЛОВЫХ МЫШЦ
- РАБОТА С КРУГОВОЙ МЫШЦЕЙ РТА
- КОРРЕКЦИЯ УГЛА МОЛОДОСТИ И КОНТУРА НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ: ЛИФТИНГ МАССАЖ ЛИЦА
- ЭКСПРЕСС ЛИМФОДРЕНАЖ
- ПЕРИОРБИТАЛЬНАЯ ЗОНА, РАБОТА С КРУГОВОЙ МЫШЦЕЙ ГЛАЗА
- ГУАША – САМОМАССАЖ ЛИЦА
- ШИАТСУ – САМОМАССАЖА ЛИЦА
- ЭСТЕТИЧЕСКОЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ
- МЬЮИНГ – МИОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ ВНЧС, МАКСИЛЛ И ПОЛОЖЕНИЕ ЗУБОВ
- АРОМАСПА МАССАЖ (МАССАЖ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ)