



Программа по курсу фейсфитнеса «ФЕЙСБИЛДИНГ»

Фитнес для лица активно развивается во всем мире. Если в Вашем городе это направление не представлено – **ВЫ ВПЕРЕДИ ВСЕХ!**

Вы научитесь **САМОСТОЯТЕЛЬНО МОДЕЛИРОВАТЬ СВОЕ ЛИЦО**, оставаясь молодой и красивой долгие годы.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ — управляй своим лицом уже протестирована тысячами женщин. У нас обучались известные тренеры, преподающие методику «Youngfaces» в крупнейших спорт-клубах мирового масштаба.

ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАРАБОТАТЬ:

- преподавать по методике «Youngfaces» среди своих знакомых и друзей,
- преподавать методику в спорт-клубе(-ах) своего города,
- открыть свой собственный прибыльный бизнес (создать один или сеть фитнес-клубов для лица).

Техники фейсфитнеса помогают надолго сохранить молодость и красивые черты лица. Научиться тренировать мышцы лица можно не выходя из дома.

С помощью наших курсов по фейсфитнесу вы сможете за короткий срок научиться выполнять базовые упражнения для всех зон лица, научитесь приемам расслабления мышц, освоите основы мимического контроля и начнете следить за своей мимикой.

За время прохождения программы мы поделимся с вами своей уникальной методикой упражнений для лица и красивой осанки. Также вы сможете быть успешным тренером со стабильным доходом.

Наш курс, направлен на комплексное омоложение лица без хирургического вмешательства. Включает в себя техники самомассажа, гимнастику для лица, йоговские упражнения на выравнивание осанки, рекомендации по питанию и омоложению организма, динамические медитации на высвобождение эмоций.

1. Как работает фейсбилдинг

1. Кому нужен фейсбилдинг
2. Ошибки, допускаемые тренерами

2.

Эффективные тренировки. Условия

3.

Основы анатомии головы и шеи

4.

Физиологическое действие фейсбилдинга

5.

Упражнения

1. Основные упражнения
2. Вспомогательные упражнения

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЛБА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОКОЛОГЛАЗНЫХ МЫШЦ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОСОГБУБНЫХ МЫШЦ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПОДБОРОДКА И ШЕИ

Упражнения в фейсбилдинге, как и в обычном фитнесе, бывают динамические и статические. Динамические упражнения для лица выполняются путем движения мышцами на каждый счет. Статические упражнения для лица выполняются путем фиксации мышцы в определенном положении на 10 секунд.

6. Показания и противопоказания к фейсбилдингу

7. Узконаправленные упражнения

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ МОРЩИН И СКЛАДОК НА ЛИЦЕ

Упражнения для устранения горизонтальных морщин и мешков, отеков, синяков под глазами. Строение мышц лица: как получить максимальный эффект от тренировок.

КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА ГУБ

Сделать губы более пухлыми без инъекций

Без косметологов, всего за 4 занятия с тренером по фейсбилдингу, вы сделаете свои губы более пухлыми!

ПОДТЯЖКА ЛИЦЕВЫХ МЫШЦ

Правильное питание и профилактика преждевременного старения кожи. Гимнастика для коррекции скул и носогубной складки. Подтяжка щек.

УБИРАЕМ ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК

Способы подтянуть кожу на подбородке. Избавление от жировых отложений и коррекция рельефа шеи. Упражнения для профилактики остеохондроза. Органический уход за лицом.

ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ массажные техники для использования в домашних условиях

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ и улучшения ЗРЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫРАВНИВАНИЕ ОСАНКИ и укрепление мышц спины

8. Точечный массаж лица

9. Питание

СОСТАВЛЕНИЕ РАЦИОНА, способствующего омоложению организма

10. Обучение Медитации

ДИНАМИЧЕСКОЙ МЕДИТАЦИИ на высвобождение эмоций

МЕДИТАЦИИ на расслабление

ТРАНСФОРМИРОВАТЬ негативное эмоциональное состояние в позитивное

11. Бонус «МОЛОДОСТЬ ПЕРЕЗАГРУЗКА»

Тренер подберет подходящий именно вам комплекс массажных техник, которые помогут устранить следы возрастных изменений на вашем лице с учетом противопоказаний

Подберет подходящие средства домашнего ухода
До 80 % косметики на вашей полке содержит продукты нефтепереработки. Тренер подберет правильную натуральную косметику для вашего типа кожи!

После окончания курса вы сможете и получите:

- Сделать лицо более подтянутым
- Вы научитесь добиваться эффекта коррекции рельефа лица и шеи с помощью специальных упражнений;
- Корректировать визуальные недостатки внешности
- Научитесь устранять морщины, выделять скулы, скрывать несовершенства внешности;
- Выполнять самомассаж в разных техниках
- Освоите техники лимфодренажного массажа для улучшения общего вида кожи лица.
- Убрать лишние морщинки и неровности кожи, отеки.
- Улучшить симметрию лица.
- Предотвратить признаки старения кожи.
- Выглядеть моложе.
- Оздоровить свое тело. Улучшение статики шеи и осанки
- Улучшить состояние и внешний вид лица естественным путем, без хирургического и косметологического вмешательства.
- Узнать, почему увядает наш организм, и как это предотвратить.
- Обрести внутреннюю гармонию и уверенность.
- Сделать кожу лица более упругой и подтянутой. Комплексно омолодить на всех уровнях
- Вы научитесь самостоятельно правильно делать упражнения для мышц лица
- Научитесь техникам самомассажа
- Узнаете о том, как ухаживать за кожей лица
- Узнаете как питание влияет на лицо
- Получите подарочки для вашего лица
- Подробные пошаговые инструкции
- Разбор частых ошибок
- Ежедневная сбалансированная физическая нагрузка

Международный Университет «UNIVER»

Формирование правильного пищевого поведения, свобода от лишнего веса
Проработка застарелых привычек и снятие телесных блоков
Искусство жить без тревог, страхов и напряжения

Курс по фейсбилдингу и естественному омоложению – это уникальная возможность получить востребованную, прибыльную и интересную профессию специалиста по естественному омоложению и красоте. Кто может стать тренером по гимнастике для лица? Каждая женщина, которая хочет развиваться в beauty-сфере и работать на себя.

Спикеры тренерского курса – это преподаватели из Москвы, США, международные эксперты по естественному омоложению, которые прошли тестирование на соответствие методике “Innovation in Online Learning”. После изучения курса вы получите сертификат, который позволит вам вести дальнейшую деятельность, как тренеру по фейсбилдингу и естественному омоложению.

Учиться у нас престижно!

