

Auto Lifting Japonés

Arrugas de la frente

Realizar el masaje con la piel limpia, si lo deseas puedes aplicar un exfoliante suave antes de realizar el ejercicio, cuanto más limpia este la piel se producirá una mejor absorción de nutrientes.

Te recomendamos que realices el masaje con un medio deslizante, puede ser una crema o un aceite, asegúrate de que sea 100% natural.

En institut Lone Sorensen, contamos con la línea de productos para reflexólogos/as INCAarth. Totalmente natural con aceite puro de rosa mosqueta que posee una gran cantidad de ácidos grasos, vitamina C, D y A de tipo retinol que ayuda a la regeneración celular.

Puedes realizar el ejercicio cada día, se debe realizar como mínimo tres repeticiones de cada ejercicio tres veces.



1ª A + A Colocar los cuatro dedos de cada mano enfrentados en el centro de la frente, realizar un deslizamiento como abriendo la frente, llegando hasta las sienes. Realizar el mismo recorrido en sentido contrario y regresar al punto de partida, tres veces.

2ª B Colocar de nuevo los cuatro dedos de cada mano enfrentados en el centro de la frente, pero esta vez realizar tres movimientos de desliz estirando hasta las sienes, tres veces.

Repetir A y B, dos veces más como mínimo.



En este ejercicio realizaremos un movimiento de vaivén en toda la frente, se puede llegar hasta las cejas y hasta la raíz del cabello, comenzando por el lado externo, deslizando lentamente hacia el centro de la frente y se repetirá tres veces.

Estos ejercicios ayudaran a relajar la musculatura de la frente y del cráneo, el elevador de las cejas, el orbicular de los ojos, mejorando la circulación y nutriendo los músculos, tendones y

tejidos profundos y más superficiales. Obtendrás excelentes resultados realizando el ejercicio cada día, antes del descanso y en un periodo de 15 días mínimo.

Los resultados que se pueden notar son rápidos e impresionantes. Este método también es un tratamiento muy relajante y agradable de recibir y también equilibra las funciones del cuerpo completo.

Otros beneficios

Rejuvenecer el rostro

Reducir las arrugas profundas y las líneas de expresión

Mejorar la piel y el tono muscular

la piel lucirá más fresca y relajada

eliminará toxinas

las funciones del cuerpo se equilibran

Relajara TODO el cuerpo

Conoce más sobre la técnica y formaciones en www.internationalreflexology.com

Lone Sorensen