

```
window.yaContextCb.push(())=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за видеокурс.

Авторский обучающий видеокурс для женщин о том, как сохранить молодость лица.

Хотите узнать простые и эффективные упражнения и ощутить каждой клеточкой, каждой мышцей как ваше лицо наполняется молодостью и жизнью? Хотите ощутить то, как каждая клеточка вашего лица наполняется питательной энергией? Хотите эффективно избавиться от морщин, складок, обвислости, дряблости, отечности,

подтянуть овал лица, убрать двойной подбородок, исправить осанку, значительно улучшить здоровье и настроение. Гимнастика для лица представлена в виде видеокурса. Удобное меню позволит выполнять или весь курс сразу или выбирать видеофайлы, которые Вы хотите изучить более подробно. Практический курс состоит из 12-ти обучающих разделов, в которых детально показываются все этапы упражнений для гимнастики лица и шеи. Методика рассчитана на любую женщину, которая желает каждый день выглядеть молодо и желанно. *Практические занятия на протяжении 10 лет не выявили какие либо противопоказания.

Автор курса Олег Строганов.

Что вошло в видеокурс.

Содержание курса.

Видео 1. Вступление от Олега Строганова.

- Что вы получите, внедрив видеокурс в Вашу жизнь.
- На чем основывается метод омоложения лица.
- Как организовать свое время и работу по изучению, освоению и закреплению материала.
- На что надо обращать внимание в первую очередь.

Видео 2.

- Как правильно распределить тело для получения максимальной пользы от упражнений.
- Как правильно "выставить" поясницу.
- Как расслабиться перед началом выполнения курса.

Видео 3. Упражнения сидя.

- Упражнения для уrogenитальной системы.
- Проработка седалищных мышц.
- Работаем с мимикой лица.
- Упражнение "Поцелуй феи".

Видео 4.

- Движение Ци. Энергия вокруг лица.
- Работаем по точкам восьмерки.
- Прорабатываем точку тройничного нерва.

Видео 5.

- Прорабатываем вторую точку тройничного нерва.
- Профилактика стресса.
- Убираем риниты.
- Рисуем матрешку.
- Энергетизируем ощущения.

Видео 6.

- Прорабатывает третью точку тройничного нерва.
- Прорисовываем маршруты движения энергии.

Видео 7.

- Как измениться лицо за месяц после выполнения упражнений?
- Работаем с энергетическим треугольником.
- Как правильно разогревать руки, побочный эффект - убираем дряблость и обвислость рук в районе трицепса.
- Наполняем тело энергией.
- Активизируем орган иммунитета и омоложения.
- Делаем упражнение "Буратино".
- Нормализуем точку давления.

Видео 8.

- Разогреваем меридианные линии.
- Делаем упражнение удар по "Драконову Усу".
- Убираем обвислости щек.
- Простукивание ободка.
- Профилактика мигреней.
- Побочный эффект улучшение зрения.

Видео 9. Упражнение с учениками.

- Супермен.
- Убираем отечность.

Видео 10. Упражнение с учениками.

- Активизируем мышцы молодости.
- Фэйсформинг.
- Работаем с мимическими мышцами.
- Натягиваем "хвост".
- Убираем круговые морщины вокруг губ.

Видео 11.

- Убираем двойной подбородок.
- Убираем дряблости и обвислости кожи в нижней части лица.
- Упражнение "Обезьянка".

- Упражнение "Удивление".

Видео 12.

- Серия упражнений по круговой подтяжки лица.
- Побочный эффект - убираем мигрени, шум в ушах, улучшаем зрение и слух.
- Упражнение "Поза Льва".
- Побочный эффект - улучшение сердечной деятельности.
- Мощный прилив энергии по всему лицу.
- Упражнения на активизацию мышц шеи.

Дополнительную информацию смотрите на сайте видеокурса:
[подробности \(перейти на страницу видеокурса\)](#)

[Узнать](#)

** Карточка курса:** * Название:

Практический курс сохранения молодости

Автор(ы): Строганов Олег

Формат курса: Видеокурс

Цена: 4900 руб.

Способы доставки: Скачиваемая версия.

Партнерская программа: Есть

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

** Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов),
издателя: Строганов Олег

```
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```