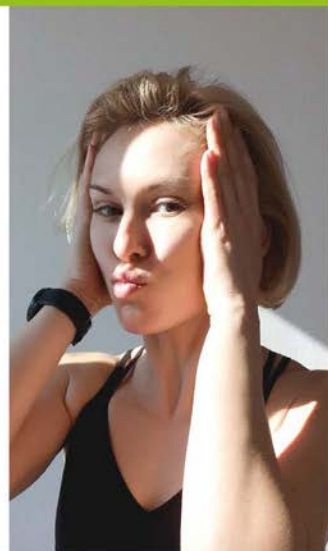
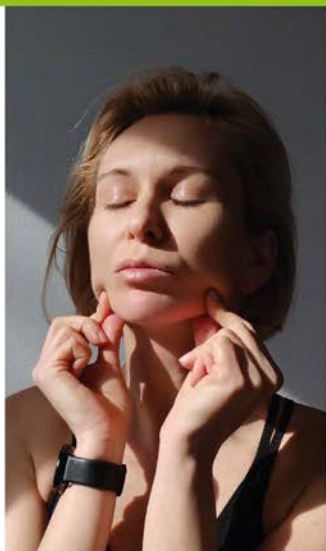


ROXANA-ALEXANDRA COSTINESCU

# FACE



Rutină de frumusețe și stare de bine  
gimnastică facială și tehnici de masaj facial

Roxana-Alexandra Costinescu

# Face

Rutină de frumusețe și stare de bine  
gimnastică facială și tehnici de masaj facial

wellness

**TIPO MOLDOVA**

# Cuprins

<b>EU SUNT ROXANA-ALEXANDRA</b>	<b>5</b>
OGLINDA	5
FRESH NEW BEGINNING	7
DIN NOU OGLINDA	8
<b>Programele FACE</b>	<b>11</b>
EFACTE	12
CRIO MASAJUL CU LIME ȘI MANDARINE ORGANICE	13
ULEIURILE ESENȚIALE DIN LIMEURILE ȘI MANDARINELE CONGELATE	18

<b>ÎNAINTE DE A ÎNCEPE</b>	<b>20</b>
PREGĂTIREA FRUCTELOR PENTRU CRIO-MASAJ	20
PREGĂTIREA TENULUI PENTRU PROGRAMELE FACE	22
Pregătirea pentru rutina propriu-zisă	22
<b>GIMNASTICA FACIALĂ</b>	<b>24</b>
ÎNCĂLZIREA ȘI EXERCIȚIILE DE RESPIRAȚIE	26
RESPIRAȚIE ȘI ÎNCĂLZIRE PENTRU ZONA CERVICALĂ	28
GĂTUL ȘI ZONA DE SUB-BĂRBIE (BĂRBIA DUBLĂ). GĂTUL	32
BĂRBIE ȘI CONTURUL FEȚEI	36
GURA	39
LATERALELE NASULUI ȘI POMEȚII	42
ZONA DINTRE SPRÂNCENE	44
OCHII	48
FRUNTEA	52

<b>EXERCIȚII COMPLEXE PENTRU TOATĂ FAȚA</b>	<b>54</b>
PUPIC ȘI VULPIȚA CU PALMELE ÎN LATERAL	54
<b>AUTO MASAJUL ÎN RUTINA FACE CU EFECT DE LIFTING ȘI DRENAJ LIMFATIC</b>	<b>56</b>
TAPOTĂRI SAU PLOI DE VARĂ	57
CIUPITURILE	58
NODURILE	62
ALUNECĂRILE	66
ÎNTINDERILE	68
CRIMASAJUL	74
<b>Oare eu am nevoie de programele FACE? HAI sa faci testul cu oglinda!</b>	<b>82</b>
<b>GIRLS SHARE</b>	<b>85</b>