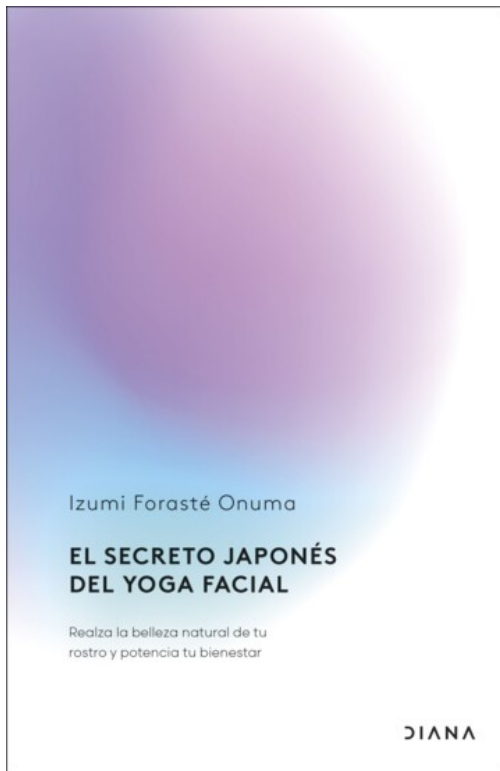




El secreto japonés del yoga facial

Izumi Forasté Onuma

La nueva tendencia de autocuidado que realza la belleza del rostro de forma totalmente natural y aumenta nuestro bienestar.

La nueva tendencia de autocuidado que realza la belleza del rostro de forma totalmente natural y aumenta nuestro bienestar.

La naturaleza de los músculos es la misma en el cuerpo que en el rostro: o se usan o se pierden. Y debemos aprender a usarlos bien para evitar arrugas indeseadas. Si practicamos ejercicio para fortalecer nuestro cuerpo, vernos bien y ganar salud, ¿por qué no hacer lo mismo para la cara? El yoga facial es una técnica que se practica desde hace décadas en Japón y que combina ejercicios y masajes en la piel del rostro que mejoran la circulación sanguínea, alisan las arrugas de expresión, eliminan los signos de fatiga y contribuyen a su firmeza y luminosidad.

Izumi Forasté Onuma, especialista en las últimas tendencias de belleza y autocuidado provenientes de Japón, recopila en este libro 40 ejercicios de yoga facial que podrás adaptar a tus necesidades para trabajar distintas zonas del rostro, así como rutinas específicas para realzar tu belleza de forma totalmente natural. Dedicar unos minutos cada día a cuidarte con ejercicios para descongestionar bolsas y ojeras, levantar los párpados y abrir la mirada, suavizar arrugas del entrecejo o alrededor de los labios, realzar el óvalo del rostro..., y descubre los increíbles resultados del yoga facial a las pocas semanas de práctica.

Fecha de publicación:
05/03/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Izumi Forasté Onuma

Izumi Forasté Onuma creció entre dos culturas muy diversas. De raíces euroasiáticas (padre español y madre japonesa), su educación y su gran afición por los trucos de belleza y autocuidado le han permitido ir adquiriendo la información más puntera de profesionales dermatólogos, químicos y consultores de belleza japoneses. En 2016 lanzó su canal de YouTube, que, con más de 220.000 suscriptores, es de los principales de la categoría en España. *El secreto japonés del yoga facial* es la biblia donde comparte las claves de esta herramienta de autocuidado, aderezadas con oportunos consejos del estilo de vida japonés que potenciarán nuestra salud y bienestar.