



Fecha de publicación:
21/05/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Descubre tu belleza con yoga facial

Diana Bordón

La gurú del yoga facial en España presenta la guía definitiva para ejercitar, tonificar y rejuvenecer tu rostro de forma natural.

La gurú del yoga facial en España presenta la guía definitiva para ejercitar, tonificar y rejuvenecer tu rostro de forma natural.

Descubre el eficaz método Facial Yoga Plan para ejercitar los músculos faciales y prevenir arrugas no deseadas. Combinando ejercicios, meditación, masajes ancestrales y herramientas como el rodillo de jade y el gua sha, obtendrás **resultados visibles en pocas semanas dedicando solo 15 minutos al día.**

Con este libro, aprenderás a **fortalecer los músculos faciales, mejorar la firmeza de la piel y recuperar la luminosidad de tu rostro.** Además, encontrarás ejercicios para aliviar el bruxismo y cuidar el cuero cabelludo, así como una rutina rápida para brillar en ocasiones especiales.

Únete al **desafío de 20 días con Facial Yoga Plan** y experimenta los sorprendentes beneficios del ejercicio sobre tu rostro de forma accesible, efectiva y completamente natural. Realza tu belleza más auténtica mientras revitalizas tu piel y tu bienestar a través de una experiencia completa.

Diana Bordón

Diana Bordón es una de las mayores expertas españolas en yoga facial, con más de once años de experiencia dedicada al estudio y perfeccionamiento de esta disciplina. Su pasión por el yoga facial nació de su propia búsqueda de soluciones naturales para la flacidez facial, lo que la llevó a formarse en diferentes técnicas con los mejores profesionales del mundo. A partir de su extenso aprendizaje desarrolló su método Facial Yoga Plan, que combina ejercicio facial, meditación y técnicas de masaje para promover la belleza y el bienestar integrales. Ha impartido clases en ciudades como Londres, París, Dubái, Madrid, Sevilla, Ibiza o Valencia, y ha formado a más de 19.000 alumnas de todo el mundo. Su trabajo ha sido destacado en numerosos medios de comunicación, como *Vogue*, *Elle*, *Cosmopolitan*, *Glamour*, *Telva* o *Mujerhoy*.