

RITUAL FACIAL CON AEROYOGA

Reeducación neuromuscular en inversión pensado para el **rejuvenecimiento del rostro** con los efectos del AeroYoga.

Gracias por llegar aquí ♥.

Este regalo es mi forma de decirte que me importas, que tu bienestar es fundamental y que por mi experiencia, sé que este mini ritual te puede ayudar muchísimo para seguir con menos estrés y más hermosa que nunca.

Tres veces más beneficios con tres veces menos esfuerzo.

Vamos a suavizar los surcos faciales devolviendo a tu rostro oxígeno, soporte y ternura, **optimizando el entorno biológico del tejido**: circulación + tono + relajación.

La gravedad deja de “tirar” la piel hacia abajo y se produce una **hiperemia controlada**: más sangre, más oxígeno, más nutrientes.

Si no tienes un columpio, hazlo de pie, procurando siempre lograr un espacio de relajación previo, durante y minutos posteriores al ritual.

No es magia.

No devuelve colágeno

Es fisiología real

Súbete al columpio y regálate cinco respiraciones profundas.

Escucha el sonido de tu aire entrando y saliendo.

Observa el movimiento natural que despierta en tu cuerpo:

Se abre tu pecho, se alarga tu columna, se expanden tus pulmones y tu abdomen. Al exhalar no olvides cerrar tu caja torácica.

Permite que la respiración te ordene por dentro.

Cuando te sientas lista, baja suave a murciélago.

Respira, acomoda el columpio, siente el sostén.

Quédate ahí hasta percibirte cómoda, contenida y segura.

 Cuero cabelludo consciente

Comienza masajeando con firmeza el cuero cabelludo sobre la frente.

Ahí se acumula gran parte de la tensión diaria.

Recuerda que el músculo frontal continúa hasta la nuca, por eso cuando lo liberas, la frente naturalmente se alisa.

Respira mientras despiertas esa zona.

Masajea por 30 segundos.

 Liberación auricular

En tu cabeza, toma con decisión el músculo que vive justo sobre la oreja.

Si logras atraparlo, muévelo con pequeñas vibraciones.

20 segundos por lado.

No es fuerza: es intención.

Relajas sienes, mandíbula y pómulos al mismo tiempo.

👄 Cuello largo, rostro liviano

Inhala profundo.

Al exhalar, deja caer la mirada hacia el suelo, alarga el cuello y pega la lengua con suavidad al paladar, sin tensar la mandíbula.

Mantén 10 segundos.

Respira.

Repite 2 veces.

💋 Musculatura profunda

Cruza los brazos sobre el pecho y toma tus clavículas con los dedos.

Empuja suave hacia el ombligo mientras estiras el cuello como si quisieras darle un pequeño beso al suelo.

10 veces.

Aquí trabajas capas profundas del cuello y la boca, disminuyendo la papada o evitando su aparición.

Pon atención especial al músculo entre la nariz y el labio superior: tonificarlo mantiene el rostro despierto, alegre y presente.

💡 Elevación suave

Toma la parte superior de tus orejas y tíralas con delicadeza hacia el piso.

Sostén 10 segundos.

Suelta.

Respira.

Repite 3 veces.

Es un pequeño lifting neurológico.

Aplica el aceite o sérum que uses habitualmente y comienza con presión media:

✨ Coloca el dedo índice delante de la oreja y el dedo medio detrás.

Masajea desde la sien hacia la mandíbula 30 veces, de arriba a abajo, lento y profundo. Relaja.

✨ Pon tus dedos índices en la raíz de la nariz. Desde ese punto sube por tu frente hasta el cuero cabelludo con movimientos conscientes y largos.

20 veces.

Suelta las fibras que siguen pensando demasiado.

🌿 Con índice y dedo medio juntos, sube desde la mandíbula pasando por tus mejillas, separa para contornear los ojos, y vuelve a unir sobre las cejas hasta llegar al cuero cabelludo.

20 veces

👐 Coloca las manos en el contorno del rostro y empuja hacia atrás, alargando tu cara.

Haz una gran O... y luego una sonrisa amplia y suave.

20 veces.

Si lo haces de día...

👁️ Ojos despiertos

Por último, activa solo la musculatura de los ojos.

Ábrelos grandes, luminosos, presentes.

20 veces.

Observa que la frente, la boca y el cuello permanezcan relajados.

Solo ojos.

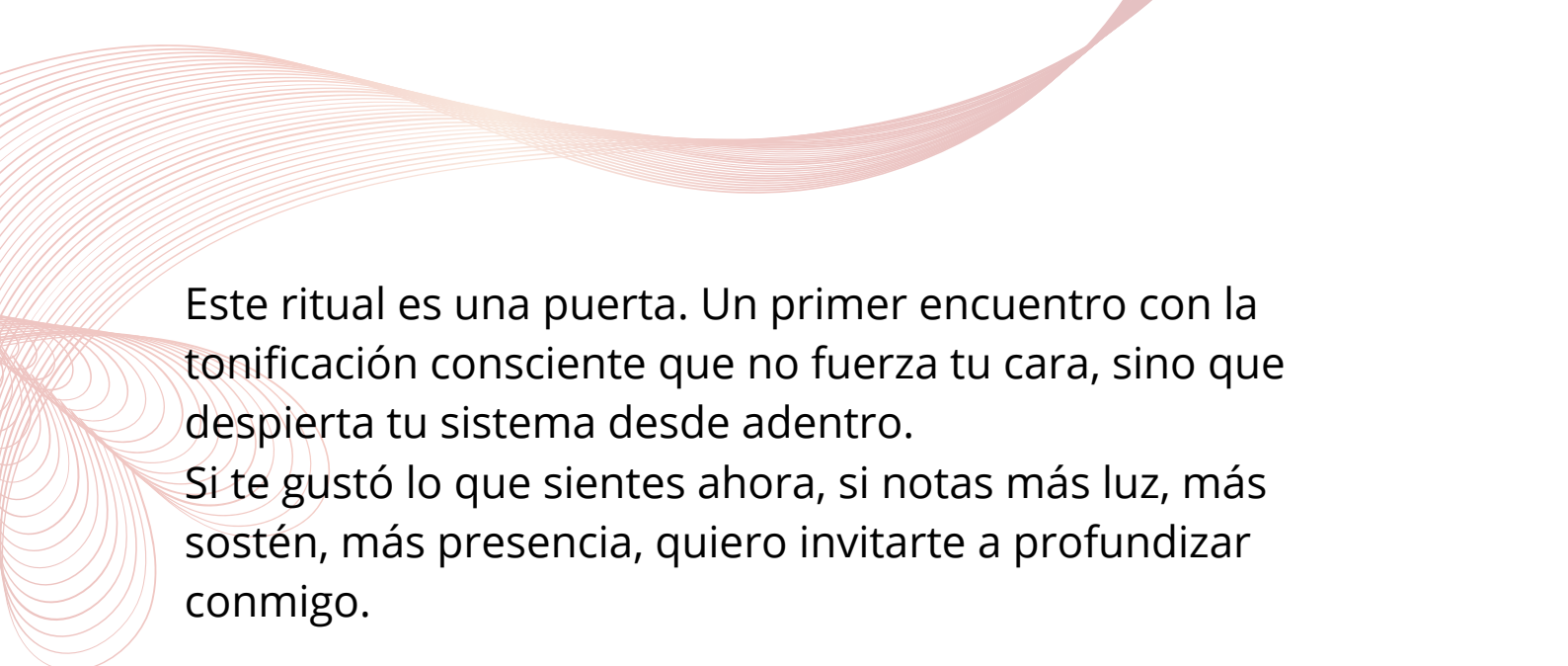
Solo conciencia.

Si lo haces de noche...

🌙 Con las yemas de tus dedos, has pequeños golpecitos vibrante en tu cara y cráneo completo, no escatimes en tiempo. Respira y relaja completamente para tener un sueño profundo y reparador.

Cuando estes lista... vuelves lentamente y exhalando, a sentarte en el columpio. Respira.

No pienses demasiado, solo siente y disfruta como se reactiva tu circulación y tu sistema linfático.



Este ritual es una puerta. Un primer encuentro con la tonificación consciente que no fuerza tu cara, sino que despierta tu sistema desde adentro.

Si te gustó lo que sientes ahora, si notas más luz, más sostén, más presencia, quiero invitarte a profundizar conmigo.

✦ Súmate al Reto de 30 días de Tonificación con AeroYoga.

Un viaje donde trabajamos todo tu cuerpo, tu energía y tu postura emocional.

Tu cuerpo no cambia solo.

Cambia cuando tú te ordenas por dentro.

Aprovecha el CUPÓN DE 30% de DCTO que te dejo para seguir tu bienestar como un ritual para ti.

Click 🖱️

[RETO -30 días de Tonificación con AeroYoga](#)

[Cupón dcto: BIENVENIDA](#)

Te espero en el columpio 🤍.