



naturae

GUA SHA

ARCFIATALÍTÓ WORKSHOP

Természetes szépségápolás és öngondoskodás
a HKO szemléletében



45 perces
videós workshop



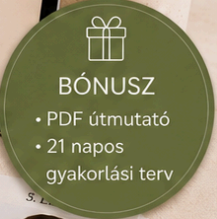
gua sha
alaptechnikák



arcfiatalító rutin
lépésről lépésre



HKO szemléletű
szépségápolás



BÓNUSZ

- PDF útmutató
- 21 napos
gyakorlási terv



Hogyan használd ezt az útmutatót?

Ez az útmutató a Natura Gua Sha Arcfiatalító Workshop kísérőfüzete. A videós leckékben részletesen bemutatom a technikákat és a gyakorlati kivitelezést, ez a füzet pedig segít abban, hogy a legfontosabb tudnivalókat könnyen áttekinthesd és bármikor visszakeresd.

Javaslom, hogy először nézd végig a workshop videóit, majd a gyakorlás során használd ezt az útmutatót emlékeztetőként.

Haladj a saját tempódban. Nem szükséges egyszerre mindent elsajátítanod. A rendszeres gyakorlás sokkal fontosabb, mint a tökéletesség.

Tartsd kéznél ezt az útmutatót, jegyzetelj bele bátran, és használd segítségként a 21 napos gyakorlási időszak során.

A füzetben megtalálod:

- 🌿 a Gua Sha alapjait röviden összefoglalva
- 🌿 a Hagyományos Kínai Orvoslás szépségszemléletének legfontosabb tudnivalóit
- 🌿 a Gua Sha eszköz részeinek és használatának bemutatását
- 🌿 a teljes Natura Gua Sha arcfiatalító rutint lépésről lépésre
- 🌿 a 21 napos gyakorlási tervet



Mikor érdemes várni a kezeléssel?

Ha fáradtnak, kimerültnek vagy betegnek érzed magad, adj időt a szervezetednek a regenerálódásra, és csak akkor folytasd a gyakorlást, amikor ismét jól érzed magad.



Fontos tudnivaló

A Gua Sha kezelés során soha nem szabad erős fájdalmat érezned.

A mozdulatok legyenek lassúak, gyengédek és kellemesek.

Ha bármilyen kellemetlenséget tapasztalsz, csökkentsd a nyomás erősségét, vagy hagyd abba a kezelést.

A Gua Sha célja nem a küzdelem vagy az erőltetés, hanem a tudatos figyelem, az ellazulás és az öngondoskodás támogatása.

Szükséges eszközök

A Gua Sha gyakorlásához nincs szükség sok eszközre. A legfontosabb a rendszeresség, a figyelem és néhány egyszerű kellék.

Gua Sha kő

A workshop során bármilyen jó minőségű Gua Sha eszköz használható.



21 NAPOS GYAKORLÁSI TERV

Miért 21 nap?

A rendszeres gyakorlás fontosabb, mint a tökéletes kivitelezés.

A 21 nap lehetőséget ad arra, hogy megismerkedj a mozdulatokkal, kialakítsd a saját ritmusodat, és a Gua Sha gyakorlását természetes módon beépítsd a mindennapjaidba.

Nem az a cél, hogy minden nap tökéletes legyen.

A cél az, hogy újra és újra visszatérj önmagadhoz.

Hogyan végezd a gyakorlást?

A napi rutin elvégzése körülbelül 10–15 percet vesz igénybe.

Keress egy nyugodt időpontot, amikor néhány percig csak magadra tudsz figyelni.

A gyakorlást végezheted:

🌿 reggel, a nap indításaként

🌿 este, a nap lezárásaként

🌿 vagy bármikor, amikor szükséged van egy kis feltöltődésre

Mi történik, ha kihagysz egy napot?

Semmi különös.

Egyszerűen folytasd ott, ahol abbahagytad.

Ne törekedj a tökéletességre.

A rendszeresség fontosabb, mint az, hogy minden nap hibátlanul teljesítsd a tervet.



21 NAPOS GYAKORLÁSI NAPLÓ

Hogyan használd ezt a naplót?

Ez a napló azért készült, hogy segítsen tudatosabban megélni a gyakorlás folyamatát.

Nem kell minden nap hosszasan írnod, néhány szó vagy mondat is elegendő.

A cél nem az értékelés, a cél a megfigyelés.

Figyeld meg:

-  milyen érzés volt a gyakorlás
-  hogyan érezted magad előtte
-  hogyan érezted magad utána
-  észrevettél-e valamilyen változást