

GUA SHA KWARCOWE



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

W 100% naturalna płytką wykonana z najwyższej jakości kwarcu tzw. kamienia miłości.

Służy do masażu twarzy ale również całego ciała.

JAK UŻYWAĆ?

Masaż kamieniem gua sha wykonujemy ruchami odśrodkowymi- od środka twarzy w kierunku węzłów chłonnych.

Poszczególne ruchy powinny być wykonywane w tym samym kierunku, i cały gest wykonujemy ponownie przez określoną ilość powtórzeń.

Każdy ruch należy powtórzyć minimum 10 razy. Czas trwania pojedynczej sesji nie powinien być krótszy niż 5 minut. Optymalnie będzie to 8-10 minut.

