

Claudia Bellini lancia il libro per ritrovare armonia e bellezza attraverso Face Yoga

Descrizione

default watermark

COMUNICATO STAMPA â?? CONTENUTO PROMOZIONALE

Milano, 17.11.2026 â?? Il corpo ha una cultura dellâ??allenamento consolidata da decenni, fatta di palestre, sport e fisioterapia. Il viso no: pochi sanno che il muscolo frontale, gli zigomatici o il platisma del collo possono essere tonici o deboli, allenati o trascurati. Stress, postura scorretta, respirazione superficiale e abitudini ripetute ogni giorno modellano il volto nel tempo, e molte persone si accorgono del cambiamento solo quando non si riconoscono piÃ¹ in una foto o allo specchio.

Esce oggi per Bruno Editore â??IL TUO VISO Ã? LA TUA CASA. Come allenare i muscoli del viso, ritrovare armonia e riscoprire la tua identitÃ grazie a Face Yogaâ?• di Claudia Bellini. Un libro allâ??interno del quale lâ??autrice condivide un percorso in cinque tappe per valorizzare il proprio volto esaltando la propria autenticitÃ .

â??Il mio libro parla del viso inteso non come una superficie da correggere, ma come un sistema vivo, fatto di muscoli, tensioni, movimenti e abitudini, che possiamo imparare ad ascoltare e allenare con intenzioneâ?• spiega Claudia Bellini, autrice del libro. â??La trasformazione non comincia mai dal viso: comincia dallo sguardo che abbiamo su di noiâ?•.

Come precisa la stessa autrice, Il libro parte dalla disconnessione tra lâ??immagine riflessa e ciÃ² che si sente dentro, passa per le fondamenta di postura e respiro, presenta le 5R del Face Yoga Method di Fumiko Takatsu (Riconoscere, Rilasciare, Ricostruire, Rilassare, Ripetere) e si chiude con Face Yoga Renaissance, la mappa delle otto aree del volto per allenare, zona dopo zona, la memoria dei muscoli.

â??Claudia Bellini affronta un tema spesso ridotto a promesse estetiche con un approccio diverso: metodo, costanza e consapevolezzaâ?• osserva Giacomo Bruno, editore del libro. â??Chi legge il suo libro trova un sistema da praticare ogni giorno per conoscere il proprio volto e prendersene cura con attenzioneâ?•.

â??Con Bruno Editore ho potuto concentrarmi sul contenuto sapendo che tutto il resto sarebbe stato gestito con curaâ?• conclude lâ??autrice. â??Il team di Giacomo Bruno mi ha accompagnato con professionalitÃ nel corso di tutto lâ??iter editoriale dandomi la possibilitÃ di pubblicare questo libro che, sono certa, sarÃ utile a tantiâ?•.

Il libro Ã¨ disponibile su Amazon a questo indirizzo: https://amzn.to/4BnaDTA

default watermark

Claudia Bellini eÌ? insegnante certificata Face Yoga Method. Gli aggettivi che meglio la descrivono sono: attenta, appassionata, rigorosa e autentica. Per oltre trentacinque anni ha lavorato come architetto, designer e artista, collaborando con realtaÌ? come Piaggio, Rai Trade, Pampaloni Firenze, Bayer e lâ??Exhibition Office della NASA, imparando a osservare, cercare e dare forma allâ??armonia. Nel 2020 ha incontrato Fumiko Takatsu, fondatrice del Face Yoga Method, scoprendo il viso non come superficie da correggere ma come qualcosa da conoscere e ascoltare. Diventata insegnante certificata nel 2021, nel gennaio 2022 ha fondato Face Yoga Renaissance. Porta oggi in questo lavoro lâ??occhio dellâ??architetto, la sensibilitaÌ? dellâ??artista e la sua esperienza di donna, convinta che il nostro viso sia il luogo in cui la nostra storia diventa visibile. Sito web: https://www.faceyogarenaissance.it/

Giacomo Bruno
, nato a Roma, classe 1977, ingegnere elettronico, Ã¨ stato nominato dalla stampa â??il papÃ degli ebookâ?• per aver portato gli ebook in Italia nel 2002 con la
Bruno Editore
, 9 anni prima di Amazon e degli altri editori. Ã? Autore di 37 Bestseller sulla crescita personale e Editore di oltre 1.300 libri sui temi dello sviluppo personale e professionale, che hanno aiutato oltre 3.000.000 italiani. Ã? considerato il piÃ¹ esperto di Intelligenza Artificiale applicata allâ??Editoria ed Ã¨ il creatore di
ViviBookâ?¢, la prima AI al mondo che crea romanzi con 1 click. Ã? seguito dalle TV, dai TG e dalla stampa nazionale. Aiuta Imprenditori e Professionisti a costruire il proprio Personal Brand per aumentare Autorevolezza, VisibilitÃ e Fatturato scrivendo un Libro con la propria Storia Professionale. Info su: https://www.brunoeditore.it

Contatti:
Bruno Editore
info@brunoeditore.it

COMUNICATO STAMPA â?? CONTENUTO PROMOZIONALE

ResponsabilitÃ editoriale di Bruno Editore

â??

immediapress

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. ImmediaPress

Data di creazione
Novembre 17, 2026
Autore
redazione

default watermark