

Список необходимых массажных и фитнес-гаджетов для занятий на курсе

На курсе мы будем активно работать с телом и лицом, использовать массажные приёмы, техники расслабления и активации мышц.

Для этого нам понадобятся специальные помощники — массажные и фитнес-гаджеты.

Я составила для вас список того, что будет необходимо приобрести для полноценной и эффективной работы на курсе.

Это базовый набор, с которым мы будем выполнять основные техники и получать заметные результаты.

Пожалуйста, ознакомьтесь со списком заранее и подготовьте всё к началу занятий — это важно для вашего комфорта и прогресса в практике.

✦ Для удобства участниц из России я прикрепила ссылки на Wildberries — ниже вы найдёте все позиции.

1. МАССАЖНАЯ ЩЕТКА ДЛЯ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ



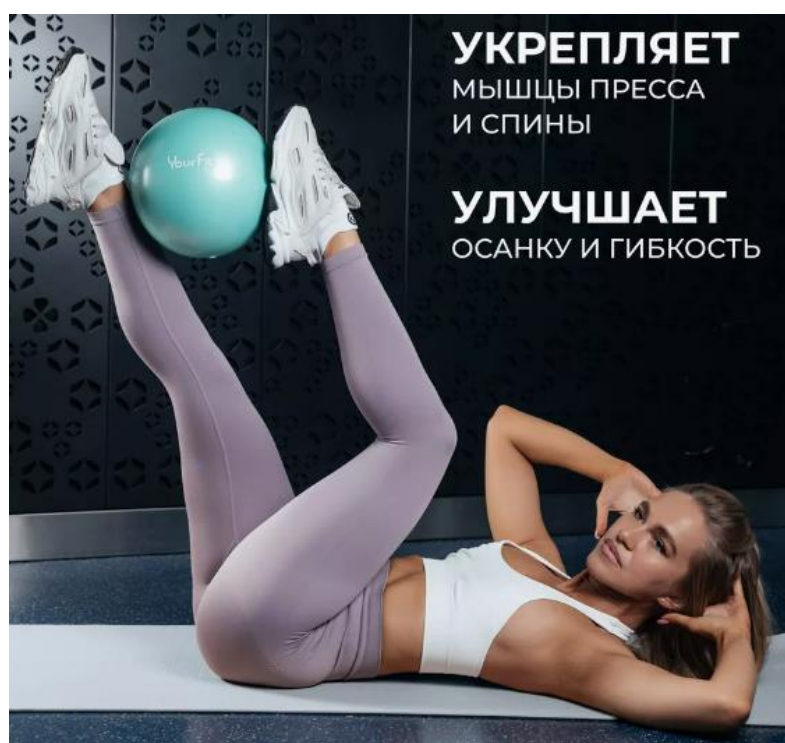
<https://www.wildberries.ru/catalog/154818199/detail.aspx>

2. МАССАЖНЫЙ МЯЧ



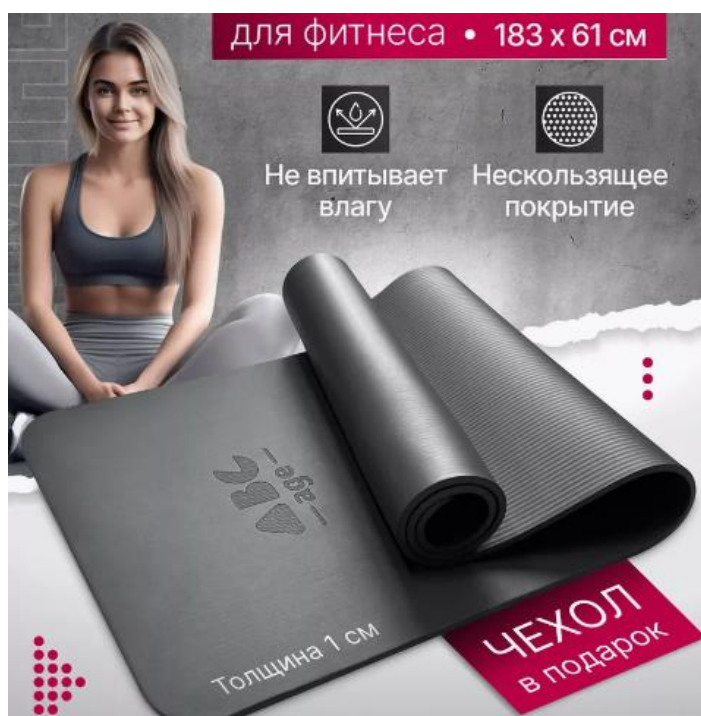
<https://www.wildberries.ru/catalog/210968314/detail.aspx?targetUrl=SG>

3. МЯЧ ДЛЯ ПИЛАТЕСА ГИМНАСТИЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ 20



<https://www.wildberries.ru/catalog/212935247/detail.aspx>

4. КОВРИК ДЛЯ ФИТНЕСА



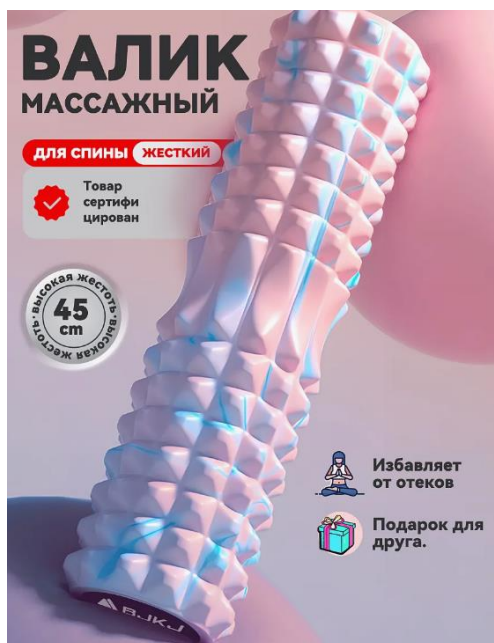
<https://www.wildberries.ru/catalog/162146777/detail.aspx>

**5. СОСКА ДЛЯ БУТЫЛОЧКИ СИЛИКОНОВАЯ 0+ МЕС, 1 ШТ
ДЛЯ РАБОТЫ С КОСТЯМИ ЧЕРЕПА**



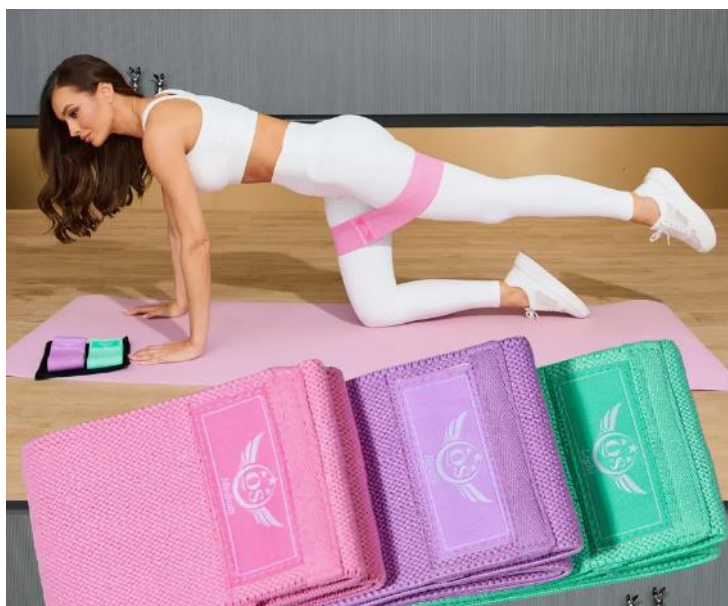
<https://www.wildberries.ru/catalog/10204506/detail.aspx?targetUrl=LC&size=33213606>

6. ВАЛИК ДЛЯ СПИНЫ СПОРТИВНЫЙ МАССАЖНЫЙ



<https://www.wildberries.ru/catalog/292580670/detail.aspx>

7. РЕЗИНКИ ДЛЯ ФИТНЕСА ТКАНЕВЫЕ



<https://www.wildberries.ru/catalog/164294016/detail.aspx?targetUrl=SG>