

Esther López Alcazar



Taller Cuidado Corporal

**Centro de Adultos Pablo Freire
6 horas, (2 sesiones).**

Precio 15 €

**Fecha: miércoles 05/05/2027 y miércoles 12/05/2027
De 17:00 a 20:00 h**

1. Objetivo del cuidado corporal.

- Higiene y cuidado de la piel
- Exfoliación y renovación superficial
- Hidratación
- Relajación y bienestar
- Mejora el aspecto de la piel y confort de la piel

2. La piel

- **Tipos:**

Normal, seca, grasa, sensible

- **Alteraciones frecuentes:**

Celulitis, flacidez, estrías, deshidratación,

3. Exfoliación corporal

- **Objetivo:**

eliminar células superficiales y suavizar la piel

- **Protocolo:**

Higiene → Aplicación → Movimientos circulares → Retirada → Secado → Hidratación

4. Hidratación

Aplicar producto → Extender → Masajear → Dejar Absorber