



## Yoga du Visage

Le yoga du Visage enseigné par Sylvie Lefranc est une pratique holistique de Beauté et de Bien-Etre qui vise à répondre aux trois enjeux du visage :

- ✓ la perte de tonicité musculaire,
- ✓ l'apparition de rides d'expression et
- ✓ la perte d'éclat du teint.

Pour cela, le yoga du visage vient puiser dans différentes disciplines corporelles : (Hatha Yoga, Gymnastique Faciale, Yoga facial, médecine traditionnelle chinoise, soins du visage, afin de proposer à chaque visage la routine quotidienne dont il a besoin pour retrouver et garder son plein potentiel de Beauté et de Rayonnement.

Il répond à une demande croissante des clientes de disposer de gestes d'entretien quotidien de leur visage entre les séances chez leur facialiste, leur permettant ainsi d'entretenir les bénéfiques des soins.

Le visage comporte en effet une cinquantaine de muscles à l'origine de nos expressions, qui traduisent nos émotions. La façon dont nous mobilisons notre visage révèle, pour l'essentiel, ce que nous ressentons, ce que nous souhaitons communiquer à notre environnement extérieur et l'impact que ce dernier a sur nous. Notre visage est donc, plus que toute autre partie de notre corps, le reflet de notre état intérieur, de nos émotions et de notre rapport au monde.

### **Public**

Tout public

### **Pré requis**

Aucun pré requis



### **Objectifs de formation**

Etre en mesure de d'établir un lien entre les principaux muscles du visage et les émotions  
Identifier les points d'acupression situés sur le visage et leur correspondance avec les organes du corps lire le visage des clientes au regard de l'hypertonie et de l'hypotonie des muscles, et faire le lien avec l'équilibre interne de la cliente, émotionnel et physique apprendre aux clientes à détendre les muscles hypertoniques et à tonifier les muscles relâchés, tout en leur proposant une approche globale, émotionnelle et énergétique (méridiens).

**Durée** : 1 jour soit 7h

### **Programme (objectifs pédagogiques)**

Accueil des stagiaires

Origine du Yoga du Visage

La médecine chinoise établit des liens entre le rayonnement de notre visage d'une part et la bonne santé de nos organes vitaux et la circulation harmonieuse de l'énergie dans nos méridiens d'autre part. Cette partie a pour objectif de les identifier et de les comprendre de manière à pouvoir donner aux facialistes les clés de lecture des besoins d'un visage et d'adapter les soins afin de les prendre en compte.

Pratique : Découverte et pratique de postures très douces, simples et rapides de Hatha yoga et d'acupression à pratiquer à volonté pour tonifier les organes vitaux, et booster le bien-être et la beauté des clients comme des facialistes (1 h Apprendre à étirer, stimuler et détendre les muscles de son propre visage au travers des exercices de yoga facial va permettre, au travers d'une pratique quotidienne, de lisser les rides d'expression, de redessiner les volumes, et de prévenir et de corriger le relâchement des traits.

Par ailleurs notre visage est soumis à la gravité qui fait que nos traits tombent petit à petit vers le bas.

Dans cette partie, nous allons ainsi apprendre à détendre et étirer les muscles hypertoniques



responsables des rides d'expression et à tonifier et densifier les muscles relâchés responsables de l'affaissement, en parcourant le visage du cou jusqu'au front.

Introduction (30 min)

Le bas du visage - décolleté, cou, zone sous-mentonnière, ovale (1 heure)

- les muscles et leurs fonctions
- les pratiques de détente et de tonification musculaire

Le milieu du visage - les lèvres et les joues (1 heure)

- les muscles et leurs fonctions
- les pratiques de détente et de tonification musculaire

Le regard (1 heure)

- les muscles et leurs fonctions
- les pratiques de détente et de tonification musculaire

La zone inter sourcilière et le front : les pratiques de tonification musculaire (1 heure)

- les muscles et leurs fonctions
- les pratiques de détente et de tonification musculaire

Clôture : questions/réponses (30 min)

Evaluation finale

Bilan de la formation



### **Moyens pédagogiques**

L'Académie des Facialistes propose une salle de formation équipée de tables de massage, un point d'eau, matériels esthétiques, fournitures de consommables, serviettes, plaids, coussins et produits cosmétiques utiles selon les thématiques de formations.

Un support de cours avec photo ou dessin est fourni en appui de la formation à chaque participant.

### **Méthodes pédagogiques**

Les journées de formation sont continues, en présentiel et en face à face pédagogique.

Les méthodes pédagogiques s'alternent de phases théoriques et de mises en situations pratique.

Méthodes actives et participatives concluant sur un test de validation des acquis savoir et savoir faire en fin de formation. Un questionnaire de satisfaction est remis à chacun des stagiaires, ainsi qu'une attestation de fin de formation, et une copie de la feuille d'émargement.

### **Evaluation**

Une évaluation formative portant sur l'acquisition des techniques est effectuée tout au long de la formation.

Une évaluation sommative est réalisée à la fin de la formation, sous la forme d'un quizz pour les connaissances théoriques et par une mise en pratique du protocole global, dans une mise en situation de travail simulée, afin de vérifier les acquis « savoir-faire » de la formation.

### **Moyens d'encadrement**

Professeure de Hatha et Yin yoga passionnée par la beauté, **Sylvie Lefranc** s'est formée il y a dix ans aux massages ayurvédiques du visage, à la gymnastique faciale et à la cosmétique

Académie des facialistes  
07 68 78 68 26 – contact@lacademiedesfacialistes.com  
17 bis rue la Boétie 75008 Paris - SIREN 894 138 551 - APE 8559 A  
Déclaration d'activité n° 11 77 07250 77 enregistrée auprès du préfet de région d'Ile-de-France  
"Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat" L6352-12 - Qualiopi n° 1276  
SAS au capital de 20 000 euros  
www.lacademiedesfacialistes.com



naturelle, pour proposer une approche unifiée de ces disciplines, le yoga du visage. Elle enseigne aujourd'hui avec passion des techniques douces et conscientes afin de permettre aux femmes de garder et de retrouver une peau rayonnante et un visage resplendissant.

### **Horaires**

09h30 – 13h30 et 14h30 – 17h30 : Formation

13h30 - 14h30: Repas (non compris)

### **Lieu du stage**

17 bis rue La Boétie Paris 75008

### **Nombre de participants**

20 stagiaires

### **Tarif**

300€ la journée de formation