



## **Yoga du Visage et points d'acupression**

L'acupression du visage est une méthode de stimulation des points énergétiques du visage le long des méridiens par pression des doigts. Elle répond aux mêmes principes que l'acupuncture mais se réalise sans aiguilles.

Cette pratique favorise la circulation harmonieuse de notre énergie vitale – le qi – et les fluides organiques – le sang, la lymphe – sur le visage afin de maintenir ce dernier dans son plein potentiel de santé, de beauté et de jeunesse.

Plus précisément, selon la médecine chinoise, la vitesse du processus de vieillissement va dépendre de l'énergie des reins, la tonicité des muscles de l'énergie de la rate, la qualité de la peau de l'énergie des poumons, la bonne santé des vaisseaux et capillaires de l'énergie du cœur et la capacité à garder un visage lisse de l'énergie du foie.

Les bénéfices de cette pratique sur le visage sont extraordinaires au regard de sa simplicité de mise en œuvre : élimination des rides de surface, réduction des rides profondes, augmentation de l'éclat et amélioration de l'hydratation de la peau, et vont bien au-delà, puisqu'ils vont se diffuser à l'ensemble du corps. On trouve sur le visage des points d'arrivée et de départ de huit méridiens qui sont très en surface, et donc sensibles à l'acupression.

### **Public**

Tout public

### **Pré requis**

Aucun pré requis

### **Objectifs de formation**

Connaitre les principaux points d'acupression sur le visage et savoir précisément les positionner sur le visage de la cliente



Connaitre 5 circuits d'acupression en lien avec chacune des 5 dynamiques du vieillissement identifiées : relâchement, rides d'expression, éclat, équilibre capillaire, vitesse du vieillissement.

Connaitre les duo d'organes de la médecine traditionnelle chinoise et les liens qu'ils ont avec les saisons, les émotions, les heures de la journée, ainsi que les aliments qui les équilibrent.

**Durée** : 2 jours soit 14h

**Tarif**

250€ la journée de formation soit 500€ les 2 jours

**Programme (objectifs pédagogiques)**

**Référentiel**

**Jour 1 : savoirs théoriques et compétences pratiques**

Matin :

Introduction

Les principes de base de la médecine traditionnelle chinoise

Le visage sur le plan musculaire et sur le plan énergétique : identification des méridiens et des points d'acupression spécifiques qui parcourent le visage et lien avec les principaux muscles faciaux

Après-midi :

Lien entre le visage et le corps sur le plan énergétique

Les différentes étapes du vieillissement d'après la médecine traditionnelle chinoise

Le lien entre les émotions et le vieillissement du visage sur le plan musculaire et sur le plan énergétique



## **Jour 2 savoirs théoriques et compétences pratiques**

Matin :

Découverte et pratique du rituel d'acupression et d'auto-massage pour le front

Découverte et pratique du rituel d'acupression et d'auto-massage pour les yeux

Découverte et pratique du rituel d'acupression et d'auto-massage pour le milieu du visage

Découverte et pratique du rituel d'acupression et d'auto-massage pour le bas du visage

Découverte et pratique du rituel d'acupression et d'auto-massage pour le cou et la nuque

Après-midi :

Découverte et pratique d'un rituel visage global

La stimulation complémentaire des points du corps

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 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 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