



YOGA DU VISAGE

 **DURÉE** **2 JOURS**

 **TARIF** (particulier) **489 € TTC**

Professionnel : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Modèles & Matériel
mis à disposition

8 stagiaires
maximum
par session

Formations
tous les mois

Difficulté



Type

· Table & Chaise ·

Matériel

· Huile, gants
vinyle, miroir ·



Durée :
1h15 à 2h00

Validation

Attestation de formation

Le yoga du visage appelé aussi face yoga est une technique anti-âge non invasive, réalisée en auto-massage du visage en externe et en intra-buccal, qui peut être effectuée par tous à condition de respecter certains principes techniques et anatomiques.

Il est possible de proposer des ateliers collectifs ou individuels.

Le visage est mis à rude épreuve tout au long des jours, des mois, des années avec les effets du temps, le climat, l'hygiène de vie, les épreuves de vie...
Le yoga du visage va apporter aux muscles faciaux à la fois un renforcement musculaire, ainsi qu'une détente musculaire.

Dans cette discipline spécifique du yoga, il est demandé en plus des gestes correctement exécutés, de ressentir une certaine connexion à soi respectant la philosophie du yoga traditionnel : la gratitude, l'écoute, le respect et l'énergie que l'on a en nous même, pour en avoir les effets optimaux et mieux le transmettre.

Prérequis : tout niveau d'études.

PROGRAMME

- Présentation / historique / spécificités du massage.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes manœuvres de maintien, d'étirements, du yoga visage.
- Posturologie / placement et respiration pour un auto-massage yoga visage.
- Apprentissage du déroulement d'une séance atelier individuel ou collectif.
- Évaluation pratique / test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Renforcement musculaire.
- Prévention de la formation des rides.
- Réduction des rides, empêche la formation des rides, ou réduit l'apparence des rides.
- Diminution des cernes et poches.
- Dessin de l'ovale du visage.
- Éclat du teint.
- Pleine conscience de son être, forte relaxation sur le plan émotionnel.

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr