

## Thèmes

[Equipement pour exercices](#)
[Musculaton](#)

## MUSCULATION

## Relaxation - Yoga du visage: La gymnastique faciale à l'honneur!

By: Shana Maniante

Published: Jeudi, 19 juin 2008

Nul doute aujourd'hui de l'importance de l'exercice physique pour maintenir notre corps en forme et en bonne santé. Nous pratiquons des exercices de fitness pour sculpter les muscles de notre corps, des séances de "cardio" pour maintenir la santé de notre système cardiovasculaire, ainsi que du yoga pour mieux respirer et détendre notre corps. Dans cette logique, il n'est finalement guère étonnant que le visage, qui compte 57 muscles se voit lui aussi soumis à des exercices de gymnastique.

Afin de nous guider dans l'univers de la gymnastique faciale et de la réflexologie, nous avons fait appel à Alain Pénichot, consultant praticien de renom du Yoga du visage et également professeur de relaxation et de sophrologie.

### - Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste le Yoga du visage et quels sont les principaux bienfaits de cette pratique?

Le Yoga du visage constitue une pratique de gymnastique faciale basée sur la mobilisation des muscles du visage, dont le front, les yeux et ce que l'on nomme communément « l'ovale » du visage.

Cette méthode, élaborée dans les années 80 par Catherine Urwicz, permet entre autre de prévenir les effets de l'âge. Formateur de cette méthode, j'ai associé deux orientations à la pratique classique du Yoga du visage afin de compléter l'aspect « synergie », qui à mon sens méritait d'être ajouté.

La réflexologie faciale provoque la fluidification des divers points réflexes liés aux méridiens en effectuant un automassage. Exerçant une véritable détente, la relaxation sophronique est déjà en soi source de rajeunissement.

Parmi les bienfaits de cette méthode, nous pouvons tout d'abord relever la lutte et la prévention contre les effets du temps (méthode « anti-aging » qui possède une action significative sur les marques du temps, les rides et ridules), qui est praticable à tout âge.

Luttant également contre les stress, cette méthode participe ensuite au bien-être de la personne, en offrant des moments intenses de relaxation.

Parce qu'aujourd'hui, nombre d'entre nous exerce des professions et métiers les obligeant à faire face à un écran d'ordinateur durant des heures, la méthode de réflexologie faciale répond aussi à la fatigue de nos yeux grâce à la gymnastique oculaire.

### - Comment les séances sont-elles organisées? Quel tarif est appliqué à un cours de gymnastique faciale?

Les séances s'organisent sous forme de séance individuelle d'une durée d'1h30 sur rendez-vous à un tarif de 50 euros comprenant un fascicule, ou forfaitaire « forfait liberté » sur l'année comprenant 3 séances pour 120 euros.

Des stages en région sont également possibles sur demande, de même que des formations certifiantes pour les professionnels au Centre.

Pour toute information s'adresser au Centre de Yoga du visage : 95 rue Villiers de Lisle Adam 75 020 PARIS, ou par téléphone : (+33) 687 339 262,

<http://www.yogaduvisage.com/>

Si vous désirez vous exercer de chez vous, rendez-vous sur <http://www.omegatv.tv/> pour suivre les démonstrations vidéos d'Alain Pénichot.



Printer Friendly

Share Article

 Text Size  

### NEWS EN RAPPORT

[Seniors santé - Les bienfaits du Tai Chi pour les personnes âgées](#)

[Cours de Pilates - Travail des articulations et des muscles des épaules](#)

[Pilates - Le Fitness dans tous ses états](#)

[Thérapie naturelle - Se soigner par les plantes](#)

[Lampes lumineothérapie : bienfaits et précautions](#)