

## YOGA DU VISAGE et TECHNIQUES CORPORELLES ASSOCIEES AUX POINTS ENERGETIQUES - REFLEXOLOGIE FACIALE

Proposé par Alain PENICHOT – Consultant Formateur  
Praticien diplômé déclaré Consultant « **ICI-LA BAS** »

Mail : [alain@yogaduvissage.com](mailto:alain@yogaduvissage.com) – Site web : [www.yogaduvissage.com](http://www.yogaduvissage.com)

Secrétariat : 4, rue l'Encheval – 75019 PARIS  
Tél : 01.78.01.53.50 – 06.87.33.92.62

### FORMATION CERTIFIANTE

(2 week-ends complets)

Cette formation courte – niveaux 1 et 2 – se veut pratique, dans le respect de la personne, de l'écoute et de l'autonomie.

Nous découvrirons, au travers des échanges vécus personnels, la confrontation de notre expérience du changement et son accompagnement.

Il s'agit, en plus d'un savoir-faire, d'un savoir être pour répondre aux exigences de notre Époque.

### YOGA DU VISAGE – FACIALE GYM – REFLEXOLOGIE FACIALE

- Techniques corporelles et de bien-être, réflexologie faciale (initiation), E.F.T. (Emotionnel freedom technique), automassage points réflexes, tonification des muscles peauciers.

L'être humain étant un tout, c'est par une approche globale que nous renforcerons les techniques de bien-être permettant de découvrir la relation subtil corps-tête : visage-corps, relaxation, visualisation et les moyens de dégager les différents stress mémorisés dans le corps grâce aux muscles peauciers du visage impliqués dans notre histoire personnelle.

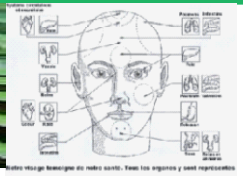
Cette méthode de confort, de détente, de rajeunissement (anti-âge technique), d'éducation sensorielle est un complément indispensable aux différentes approches globales de détente.

- Temps de la découverte : stage collectif
- Temps de la structuration : expérimentation, verbalisation
- Temps de l'évaluation : mon projet, ajustement de la formation à ma réalité
- L'intégration de se fait par votre expérience, votre ressenti et les moyens mis en œuvre pour épanouir votre projet de vie.

.../...

---

ÉCOLE DE YOGA DU VISAGE (FACIALE GYM) et TECHNIQUES CORPORELLES ASSOCIÉES  
Secrétariat : 4, rue l'Encheval – 75019 PARIS  
Lieu des cours : « ICI-LA-BAS » 95, rue Villiers de Lisle Adam – 75020 PARIS (Métro Gambetta)



## **OBJECTIFS GÉNÉRAUX**

- Cette formation courte permet d'acquérir les gestes de base d'un yoga facial, automassage tête-visage (faciale gym et différentes approches associées) :
  - Bases physiologiques (polycopies) : le toucher
  - Auto massage et maîtrise des différents points réflexe tête-visage (Do-In)
  - Travail d'intégration corporelle et les différentes zones réflexes : pieds, mains, tête et visage
  - Stimulation et tonification des muscles corps, tête et visage, gym oculaire,
  - La peau comme système nerveux
  - Approche générale des différentes pratiques corporelles et leurs applications
  - Perception <-> Mouvement
  - Sensation <-> Ressenti
  - Focalisation <-> Concentration, Intentionnalité
  - Schéma corporel : respiration et visualisation
  - Relaxation et éducation sensorielle : odeurs, couleurs et sons
  - Jeu du masque et les émotions
  - Installation : que proposer au public ? quel public ?
  - Coaching : accompagnement du projet en rapport avec les souhaits du stagiaire
  
- La formation peut se poursuivre ensuite avec le passeport demi-tarif sur les stages, interventions, ateliers afin de continuer à se former ; différents modules sont organisés durant l'année.
  
- La formation comprend un matériel pédagogique permettant de compléter l'apport pratique ; il s'agit de fascicule « physiologique », livre de pratique, fascicules d'exercices, CD relaxation, carte professionnelle de réflexologie, accessoires divers selon les formations.
  
- Ce matériel est un vrai soutien comme complément de la formation.
  
- Le formateur reste à votre disposition pour toutes questions que vous pourriez avoir à lui poser à l'issue de la formation.





## ► **FORMATION COURTE** (4 jours/2 week-ends)

Elle s'adresse à des professionnels de l'aide thérapeute, masseurs, professeurs de yoga, sophrologues, infirmières, kinésithérapeutes, esthéticiennes, coachs et toutes personnes travaillant en relation avec l'énergétique ainsi que les autres formations impliquant une connaissance du fonctionnement corps-esprit.

Cette formation est sanctionnée par une certification de praticien(ne) en yoga du visage (méthode Urwicz) et points énergétiques, faciale gym énergétique.

## ► **FORMATION LONGUE** (à définir entre les deux parties)

Selon la formation du praticien(ne), des modules peuvent être approfondis afin de compléter leurs acquis.

## ► **DÉROULEMENT DE LA FORMATION**

- Présentation du yoga du visage et réflexologie faciale
- Le visage comme structure énergétique
- Pratique : automassage des points énergétiques du visage et correspondance organique
- Relaxation sophronique et détente du visage, tête, travail corporel, massage indien
- Stimulation des muscles du front, yeux, bouche, épaules ; différentes méthodes sont explorées
- D'autres approches exploratoires du visage sont étudiées, Voyelles Sacrées.

## ► **MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE**

Le matériel pédagogique est conséquent pour exercer l'activité : fascicules d'exercices, carte de réflexologie faciale, carte d'acupuncture, roulette de stimulation dermique, huile de massage, fascicule de relaxation.



► **COÛT DE LA FORMATION** (comprenant frais pédagogiques, matériel pédagogique)

voir barème ci-joint.

- Ces formations étant personnalisées aux objectifs du praticien(ne), merci de remplir la fiche « Renseignements » ci-jointe afin de les adapter aux besoins de chacun.

Le paiement peut se faire en plusieurs fois (2 ou 3 chèques) : un chèque d'engagement correspondant aux arrhes (\*) est demandé pour démarrer la formation ; la totalité des chèques est à envoyer avec les dates d'encaissement souhaitées ; une facture peut être établie.

Fait à :

Le :

Le formateur

Alain PENICHOT

Le stagiaire

(Nom, prénom, signature, bon pour accord)

(\*) Si vous ne pouviez pas assister à la formation, les arrhes seraient transformées en prestations (séances individuelles, stages).

# CONVENTION DE FORMATION

## Yoga du visage, Réflexologie faciale et Faciale Gym, Techniques corporelles associées

### Soumise à Certification

- Il est établi Entre les soussignés : **Alain Pénichot**, consultant/formateur : «**ICI-LA-BAS**»  
Siret n 311636708

Et : .....

- **Article 1 : Objet de la formation**

Une formation certifiante, sur deux week-ends répartis selon l'emploi du temps fixé entre les deux parties.

- **Article 2 : Dispositions financières :**

Le tarif de la formation certifiante comprend : l'animation, le matériel pédagogique et à l'issue de la formation, la certification est remise au stagiaire selon l'appréciation du formateur. Le Coût de la formation pour la globalité et l'obtention de la formation s'élève à : **550 euros**, fractionnable en plusieurs fois selon le souhait du futur praticien.

- ✓ Les arrhes versés s'élèvent à **150 euros**. Si le stagiaire ne pouvait assister aux dates convenues lors de la transaction, ces arrhes seront requalifiés sur d'autres dates de stage de formation ou séances individuelles qui elles ne sont pas remboursables.  
Concernant les formations longues : un contrat d'engagement moral s'établira sur cette base de contrat afin de finaliser la formation certifiante.

Le paiement de l'ensemble de la formation se fait lors du premier stage, en paiement fractionné selon le souhait du stagiaire.

Fait à,

en deux exemplaires

date,

Signature du stagiaire :

Signature du formateur :

