



Dossier De Presse : Alain Pénichot

Yoga Du Visage

Yoga des yeux

Un livre et une méthode par Alain Pénichot



***Contact : Alain Pénichot, auteur, formateur consultant
praticien diplômé***

Téléphone : 06.87.33.92.62

Courriel : alain.penichot@gmail.com

Site internet : www.yogaduvissage.com

YouTube :

[Facebook Alain Penichot, page yoga du visage](#)

***ECOLE DU YOGA DU VISAGE ET TECHNIQUE DE BIEN ETRE
ASSOCIEES - Yoga des yeux et Voyelles sacrées -EFT-Shiatsu-
4, rue de L'enceval 75019 Paris***

**S'ENVISAGER AVEC LE YOGA DU VISAGE UNE SUBTILE
DECOUVERTE DE SOI**

Le visage est notre carte de visite au monde, interface entre notre espace intérieur et l'espace extérieur, il est la partie du corps la plus exposée mais aussi celle où les tensions se vivent et sont visibles. Le visage témoigne de notre santé véritable cartographie des organes du corps, zone réflexe au même titre que les pieds. Les mains, les oreilles, le nez, les yeux, la langue, etc... Il reflète notre état vital mais témoigne également des émotions que nous vivons – positives ou négatives – renforçant ainsi les traits, les profils sous-jacents, l'expression de nos états d'âme émotionnels.

Véritable vecteur de communication, il exprime notre façon d'être au monde, de « naître au monde ». Grâce à la mimique, aux muscles la plasticité du visage vivra les émotions, du sourire au pleurs, du regard de séduction à la haine, de la colère à la paix, tout se vit, se lit sur le visage.

De l'art du clown au mime, mais aussi le chant, la comédie, les danses de Bali, le théâtre NO, le cinéma muet, tout concourt à exprimer les sentiments, les émotions à travers la maîtrise de l'expression, faisant de l'homme le souverain de ses impressions

Le visage—une lecture à ciel ouvert—a été de tout temps, dans toutes les traditions, l'objet d'interprétations ou de réparations

Le visage est le carrefour de toutes les disciplines humaines, représentant la voie royale vers l'être intérieur « l'être intérieur »

De la naissance à la mort, nous luttons contre plusieurs phénomènes :

∞ La gravité, d'où le relâchement musculaire au fur et à mesure que nous vieillissons (la position verticale du corps permettant ainsi de résister d'où l'importance d'une pratique corporelle pour maintenir son port de tête)

∞ Les radicaux libres _ dégradation d'une partie de l'oxygène que nous respirons – qui vous déstructure les tissus (apparition des rides)

∞ Le stress, véritable séisme intérieur qui, à travers ces fameuses tensions liées aux ATM (Anatomie temporo mandibulaire) va faire de notre visage un paysage de tensions.



Nous pouvons remédier à ce phénomène grâce au yoga du visage, méthode de prévention, de confort, de détente et de restructuration des tissus et des muscles ; associée à une nourriture anti-âge, à des soins de beauté naturelle, une respiration complète et surtout au maintien d'une bonne humeur, nous ferons de cette pratique un art de vivre , en relation avec nos aspirations profondes .

Le YOGA DU VISAGE répond à ces besoins

- ∞détendre, relaxer les tensions cristallisées sur le visage,
- ∞stimuler les points réflexes du visage et de la tête,
- ∞ tonifier les masses musculaires du visage,
- ∞rééduquer les différents muscles,

Autant d'action qui entre en jeu pour prévenir les méfaits de l'âge mais aussi prendre conscience de la capacité que nous avons de nous réapproprier notre visage.

A travers l'automassage des points réflexes, l'accommodation oculaire, les voyelles sacrées reliées à la structure anatomique du visage, le yoga du son tout concourt à faire rayonner d'une façon naturelle notre beauté intérieure, épanouissement légitime de l'être vivant, sa capacité positive d'être au monde.

Cette pratique- s'inscrivant dans le confort et la détente- est une véritable initiation à découvrir qui nous sommes. En nous détachant de nos masques avec humour et en clarifiant notre relation à nous- même et aux autres, plus qu'une simple gymnastique du paraître, c'est un art de vivre au quotidien qui est engagé en découvrant les aspirations profondes qui nous délivrent le message d'une sérénité de chaque instant dans un état d'être.

Depuis de nombreuses années que j'organise et anime des stages en France, Belgique, Suisse et au Canada, des centaines de personnes ont pu expérimenter avec succès et joie cette méthode de confort, de détente, de rajeunissement, liée à la tête et au visage.



Dossier De Presse : Alain Pénichot

Animateur d'Etat de formation, consultant formateur j'ai durant sept ans animés dans le secteur de la remise en forme des ateliers « SANTE-BEAUTE-FORME-LOISIRS », un sujet qui touche l'ensemble de notre société actuelle ayant besoin de se ressourcer mais également, les personnes s'intéressant à l'art de vivre, à la notion de rajeunissement et aux méthodes énergétiques.

L'engouement actuel pour LE Yoga, le qi gong, le taichi chuan, le shiatsu le do-in prouve largement l'intérêt de ces méthodes de prise de conscience du mouvement et de ces pratiques qui permettent l'intériorisation du ressenti, de la sensation, de la perception favorisant l'intention qui est ce « ressenti ordonné » primant sur la volonté, force dirigée vers des buts extérieurs.

Si je n'avais pas eu cette paralysie afigorée de la face gauche, je serais passé à côté du propos qui me fait écrire aujourd'hui. Effectivement, étant en poste à ce moment-là comme animateur, un beau matin, je me levai avec la face gauche contracturée ; comme je le disais, j'étais digne d'un tableau de Picasso. Ayant beaucoup travaillé avec différentes disciplines corporelles sur le corps, la voix, le mime, j'étais très surpris, lorsque cela m'est arrivé, de ne pas avoir de réponse appropriée.

Ayant consulté divers praticiens, je décidai de m'exercer, d'une part, à travers les automassages, d'autre part, la tonification musculaire et la visualisation, à détendre et à relaxer cette face.

Ayant constaté le rétablissement sur moi-même, je commençai à m'intéresser à cette relation particulière corps / visage.

LES EMOTIONS

Le visage est la partie de l'être humain qui évoque le plus grand nombre d'états psychologiques ; il est le lieu de l'expressivité sociale et le miroir de l'individu. Surface externe, il demeure néanmoins la seule voie d'accès, avec parole, à l'intériorité humaine ; toutes les émotions transitent par ces deux instances de communication : les émotions et la parole. Le mot « émotion » vient de l'ancien français « motion », c'est-à-dire mouvement qui a généré ensuite : émouvoir, émoi ; la personne émue ne se contrôle plus, elle est hors d'elle-même. Les émotions sont accompagnées de troubles psychologiques aux stimuli externes, internes.

Les émotions de base sont : la peur-la colère-la tristesse- la joie.

C'est au travers nos émotions que les visages vivent ; dans toutes les époques de l'histoire de l'art ; on trouve une histoire et des personnalités, laissant le peintre traduire le subtil ; on pense aux primitifs italiens, à l'Italie, et aux peintres flamands entre autres. Dans notre monde actuel, la publicité utilise le visage comme perfection et aboutissement du dogme de la beauté, finalisant une boucle depuis l'antiquité où l'on pensait que l'âme choisissait son visage mais, a contrario, la forme ayant pris l'ascendant sur le fond, faisant du visage un papier glacé qui rappelle les visages d'effroi des Fayoum que j'évoquais précédemment, paradoxe d'une époque qui a vidé l'être d'une représentation de lui-même mais lui accorde aussi de découvrir, derrière nos profils, l'énergie de vivre, de ce qui réside dans tout un chacun, dans le respect et l'acceptation de ce que nous sommes.

Le stress émotionnel est facteur déterminant dans plusieurs types de maladie de la peau sans cesse renseignés sur ce que nous pensons et ce que nous ressentons par le langage des hormones, la peau et le système immunitaire sont le reflet de notre bien-être.

Quand nous sommes dans l'incapacité de laisser parler notre esprit par les organes naturels de l'expression, nous développons un stress émotionnel.



Dossier De Presse : Alain Pénichot

Les symptômes cutanés reflètent symboliquement nos émotions. Les émotions non digérées apparaissent fréquemment lorsqu'une personne ne peut et ne veut parler ouvertement de ses sentiments. La peau mange les émotions que nous vivons, les crèmes et les lotions que nous appliquons arrivent directement dans le flux sanguin sans avoir à passer par le processus de la digestion.

Ces substances que nous ingérons, Ces produits sont utilisés pour la fabrication du tissu corporel ; plus ces produits seront naturels, plus ils seront reconnus par les cellules, d'où l'importance de la qualité des produits que nous mettons sur la peau : « **Donnez le mieux à votre peau, vous le méritez !** »

La mimique est le masque du visage, sa vie, ses mots.

Le langage de la mimique s'adresse électivement à l'œil qui regarde, sens le plus subtil du visage en relation avec le cerveau. Ce langage demande, pour être efficacement perçu, attention, observation, sensibilité.

Le théâtre traditionnel « NO » ne fait que la philosophie de la vie quotidienne en exagérant les traits du visage « COMEDIA DELL'ARTE ». Les danses de Bali, de l'Inde, cérémonial magico religieux de certaines ethnies, civilisation grecque, chaman...utilisent le visage comme dépassement de nos limites.

S'AIMER - S'APPRECIER –SE RECONNAITRE

Aborder le respect et l'estime de soi passera forcément par la réappropriation de notre visage ; on ne fait pas l'économie de soi-même !

S'accepter dans la confiance et le respect, grandir au lieu de vieillir, sont des termes qui ne peuvent se détacher de cette notion de rajeunissement qui est une loi de l'esprit et non pas une valeur superficielle liée à une classe fortunée ; c'est offert à tout un chacun si l'on comprend les lois qui nous animent.

Cette méthode naturelle qui ne « marche que si l'on s'en sert » est un véritable outil d'accompagnement au service de notre bien-être :

∞ 5 minutes par jour suffisent pour sentir la différence et transformer votre visage retrouvé son « propre visage »

Si vous écartez la compétition –qui ne peut créer que de la distorsion, de la peur, de la comparaison « il y aura toujours mieux, tellement mieux » - se rencontrer soi-même est déjà tout un programme auquel ce livre vous invite.

Il n'y a pas de « body –building » du visage, comme certains peuvent le préconiser : « less is more », le peu que vous faites pour vous est le mieux. En termes de sérénité, de maîtrise, ne pas remettre à demain –mais à tout de suite- ce que l'on a laissé dans ses valises. Les exercices que je mets en place sont supervisés par un ostéopathe afin qu'il puissent être harmonieusement conciliables avec une pratique personnelle.

COCO CHANEL disait « **A 20 ans, on a le visage que dieu nous a donné ; à 50ans, on a la gueule que l'on mérite** ». Cette phrase, un peu crue je vous l'accorde, est néanmoins porteuse d'une authentique douleur qui peut se transformer en joie d'être.

« **Notre visage nous appartient à 40ans** » disait Baudelaire, mais la prévention peut démarrer à 30 ans.

1-LA METHODE MISE AU POINT PAR ALAIN PENICHOT :

La méthode mise au point par s'appuie sur celle de l'esthéticienne Catherine Urwicz qui lui a transmis dans les années 1996 le YOGA DU VISAGE .Catherine Urwicz avait fait un mariage heureux entre hatha-yoga et esthétique et Alain Penichot a développé la technique en l'enrichissant, grâce a différentes techniques de Bien-être.

Les pratiquants adoptent une véritable démarche de développement personnel. « On ne fait pas l'économie de soi-même. »

Le thérapeute propose deux principales façons de stimuler son visage pour le travailler, le tonifier, le préserver, une véritable prévention alliant prévention et bien-être.

- YOGA DU VISAGE

C'est une méthode comportant 17 exercices destinés à mobiliser les muscles du visage.

Cette méthode permet de stimuler le visage par automassage de points réflexes (acupression) et par la visualisation et la relaxation. Notamment, la visualisation sophronique est associée à des thématiques (couleurs, voyelles sacrées...)

Cette méthode de confort et de détente est praticable :

- Sous forme de séances individuelles,
- En stage pour les particuliers et les associations,
- En formation continue pour professionnels.

Des modules sont proposés par Alain Pénichot pour accéder à la certification « praticien en YOGA DU VISAGE et techniques de bien-être associés ».



**Offre vous « un lifting naturelle » en 5 min par jour
décrystalliser vos tensions profondes, régénérez vos tissus,
rajeunissez votre visage pour rayonner de votre beauté
naturelle durablement et augmenter votre estime de vous !**

- *Rajeunir visiblement par le Yoga du visage et des yeux*

Ressentez-vous...

- Que votre visage n'est pas le reflet de comment vous vous sentez à l'intérieur ?
- Que vous vous trouvez les traits tendus et que votre visage ne rayonne pas comme vous aimeriez ?



- Que vous aimeriez ralentir les effets du temps et de la pollution sur votre visage.
- Que vous ne prenez pas assez soin de votre visage ou bien que vous ne sachiez pas comment le faire vous-même de manière efficace
- Lorsque vous êtes fatigué(e) vous voyez moins bien et que vous devez souvent avoir recours à vos lunettes ?
- Que cela impacte votre état interne et votre estime de vous-même ?

Comme...

- Tout se lit sur votre visage
- Le stress ,les soucis,les excès, les pensées négatives altèrent l'aspect extérieur de votre visage
- Votre visage est soumis au temps qui passe ,au relâchement musculaire lié à loi de la gravité
- Votre visage est votre « carte de visite » au monde,et qu'il faut l'optimiser
- Si votre visage ne vous intéresse pas, il intéressera d'autres...

Apprenez l'art de bien vieillir grâce au Yoga du visage ...

Une méthode globale de rajeunissement élaborée en 1980 produit du collagène,de l'élastine et de l'acide hyaluronique,éléments essentiels à la jeunesse de la peau



ATELIER N.1

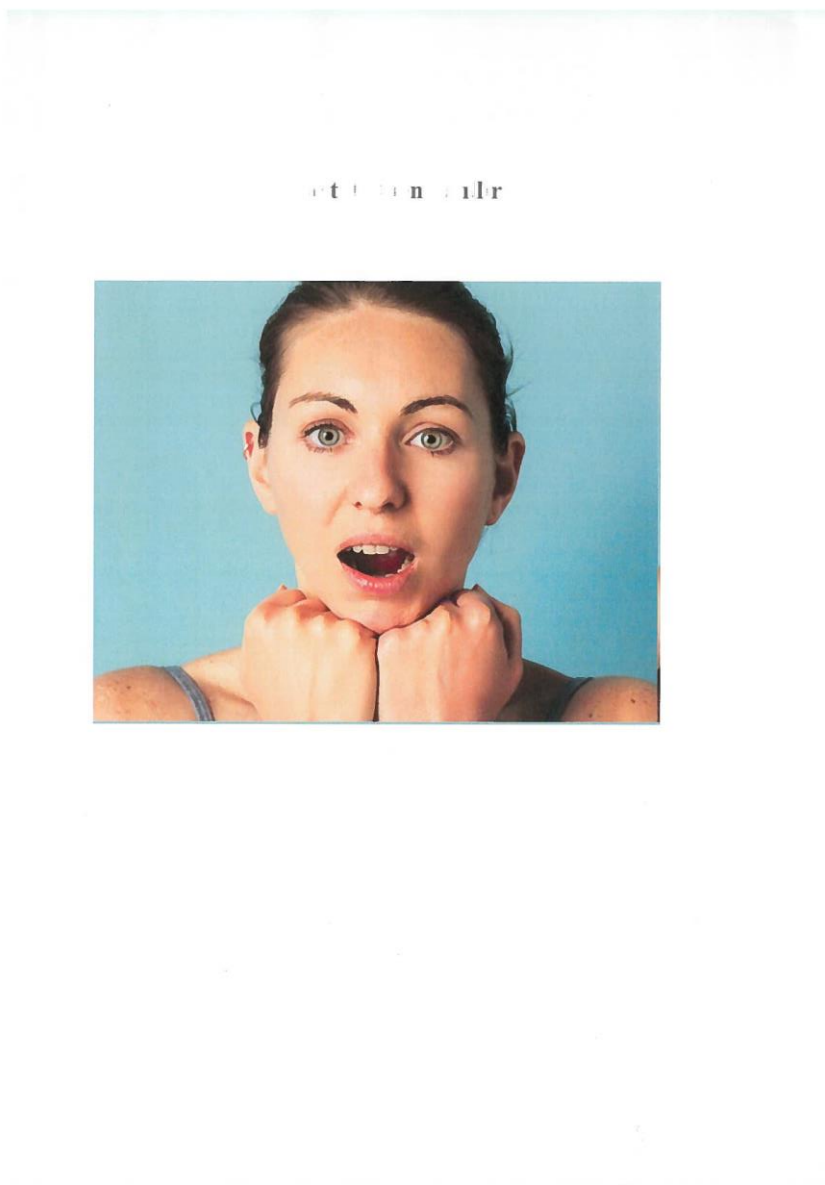
Enchaînement gestes détente et lifting

Alain Pénichot nous enseignera différents exercices yoga du visage et en particulier :

- Pour la libération des tensions crâne visage,
- Les points énergétique visage,
- Les points lifting,
- Comment mobiliser des muscles : front, yeux

Cet atelier apporte détente, régénération des tissus et une action sur le rajeunissement des traits du visage et protection de la peau,

L'appropriation de **L'art de bien vieillir** nous aidera à vivre le temps présent dans notre rapport intime avec notre visage intérieur





2- LES BIENFAITS DE LA METHODE D'ALAIN PENICHOT :

Cette méthode mise au point entraîne différents bénéfices

- Méthode de confort et de détente.
- Lutte efficace contre le stress.
- Rajeunissement avec action significative sur les effets du temps.

C'est une méthode entièrement naturelle, s'adressant à tous et permettant à chacun d'entretenir au mieux son capital jeunesse et ses possibilités physique. Pour obtenir le maximum de bienfaits, la méthode doit être pratiquée comme un art de vivre, avec régularité.

3- LES SUPPORTS DE LA METHODE D'ALAIN PENICHOT :



4-QUI EST ALAIN PENICHOT :

Animateur diplômé, consultant, formateur, auteur de 10 livres sur le thème du bien être par le Yoga du visage, Yoga des yeux Edition Marie claire.

Pendant sept ans, il a été employé au sein d'un groupe lié à l'eau et à la remise en forme.

Il a mise en place, avec l'aide de partenaires institutionnels, une plateforme d'ateliers « santé-beauté-forme-temps libre-loisirs art de vivre ». Ces ateliers de prévention permettaient à la clientèle senior de bien vieillir.

Il assurait, en plus de la coordination de ces ateliers, des cours de Relaxation-Sophrologie-Gym douce-Gym mémoire-Marche rapide dans les parcs-Réflexologie plantaire et le Yoga du visage. Cette dernière pratique de relaxation et de détente liée aux automassages des points réflexes de la tête était associée à la stimulation des muscles du visage (gymnastique oculaire).

Fort de cette expérience, Alain Pénichot intervient, à la demande de mutuelles, en plateformes de bien être dans leurs quotidiens ou dans leur approche professionnel.

Le consultant propose des ateliers du bien-être, ainsi que des stages de formation certifiante.

Avec sa démarche en plein dans le registre du développement personnel, l'animateur est présent sur tous les salons qui comptent dans ce domaine (Rentrez Zen, Médecines douce, Respire la vie, Salon du Yoga ...Etc

5-REFERENCES :

Alain Pénichot et sa méthode rencontrent un succès croissant relayé par médias les parutions les plus récentes en sont le reflet sur : You tube et Facebook « Alain Penichot Yoga du visage



6- LISTES DES LIVRES D'ALAIN PENICHOT :

1 – **vivre pleinement sa retraite !** démarrer une nouvelle vie Edition Marie Claire.2018

Attendue, parfois redoutée, la retraite est une nouvelle page qui s'écrit. De nombreuses questions se posent : allez-vous juste profiter du temps qui passe ? Vous engagez dans des activités sociales ? Voyager ? Vous occupez de votre famille ? Vous adonner à de nouvelles passions, trop longtemps mises de côté faute de temps ?

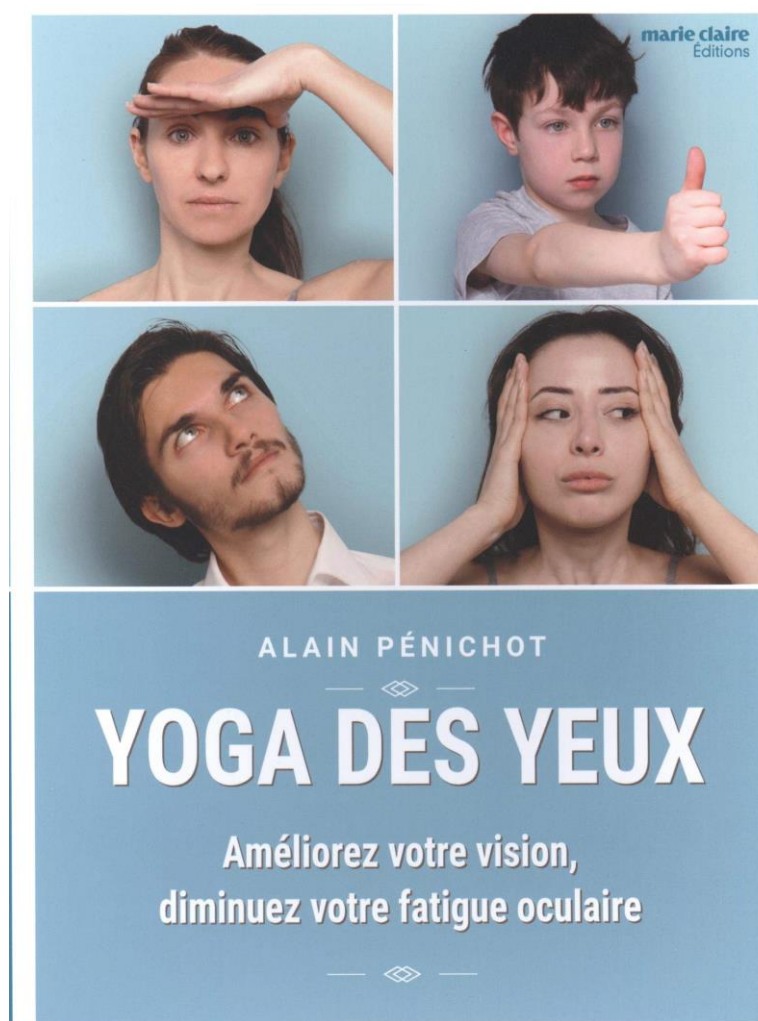
Ce livre vous aide à réaliser un bilan complet et lucide de votre situation : deuil de la vie professionnelle, santé, vie sentimentale, patrimoine, projets... Un temps d'introspection indispensable pour définir vos priorités, vos aspirations profondes et profiter pleinement de cette nouvelle vie qui démarre !





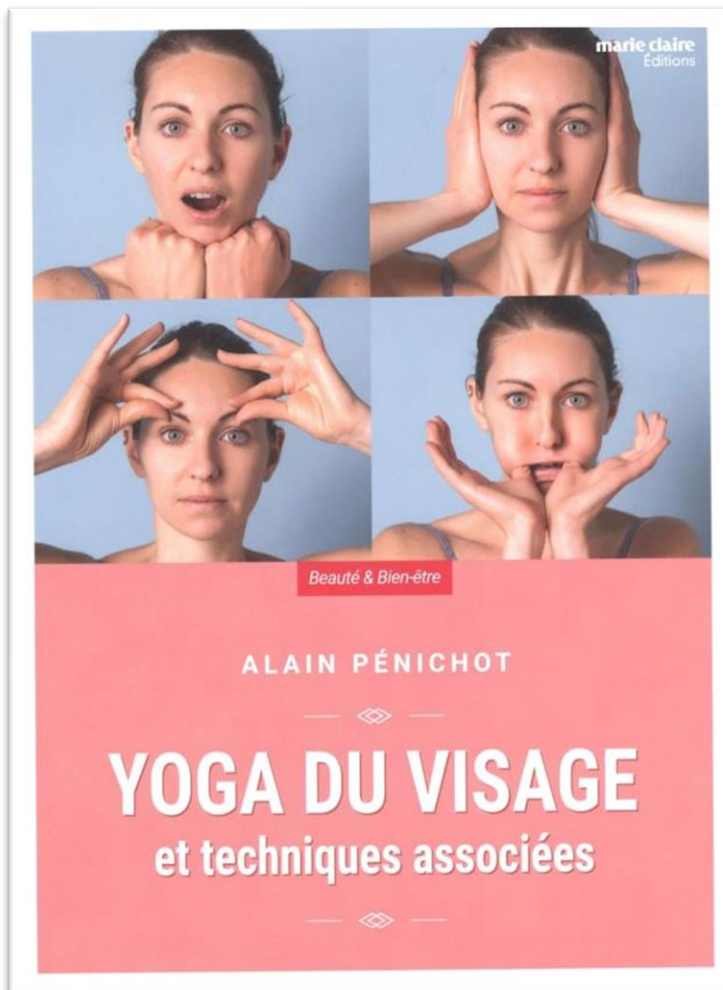
2- Yoga des yeux : Améliorez votre vision, diminuez la fatigue oculaire. Edition Marie Claire 2018.

Souhaitez-vous améliorer votre vue et vous passer de vos lunettes ? Voici une méthode de prévention très efficace à l'heure où notre société est de plus en plus touchée par les problèmes de vue liés aux écrans, au stress, à la pollution... Il existe pourtant une alternative sérieuse au port des lunettes. Grâce à la gymnastique oculaire, à la relaxation, à la visualisation mais aussi à une alimentation équilibrée, il est tout à fait possible de retrouver une bonne vue. Explication du fonctionnement de l'œil, exercices et conseils pratiques vous aideront sur le chemin de votre liberté visuelle !

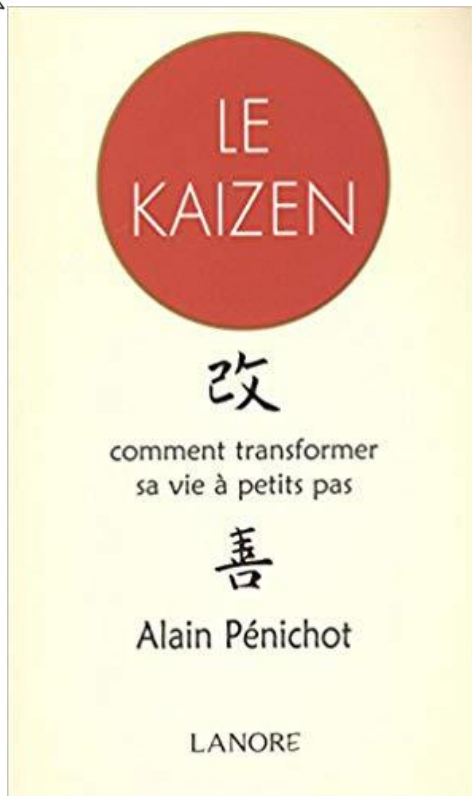


3 – Yoga du visage et techniques associées : Edition Marie Claire 2017

Le yoga du visage est une vraie méthode naturelle anti-âge. Basé sur des exercices très efficaces agissant sur les muscles du visage, il permet de stimuler les points énergétiques favorisant détente et bien-être, indispensables à la lutte contre le vieillissement. Pratiquer chaque jour plusieurs exercices de ce livre ne vous prendra que quelques minutes et vous serez très surpris des résultats ! Exercices corporels, auto-massages, liftings énergétiques, soins viennent compléter cette approche globale apportant beauté, bien-être et sérénité

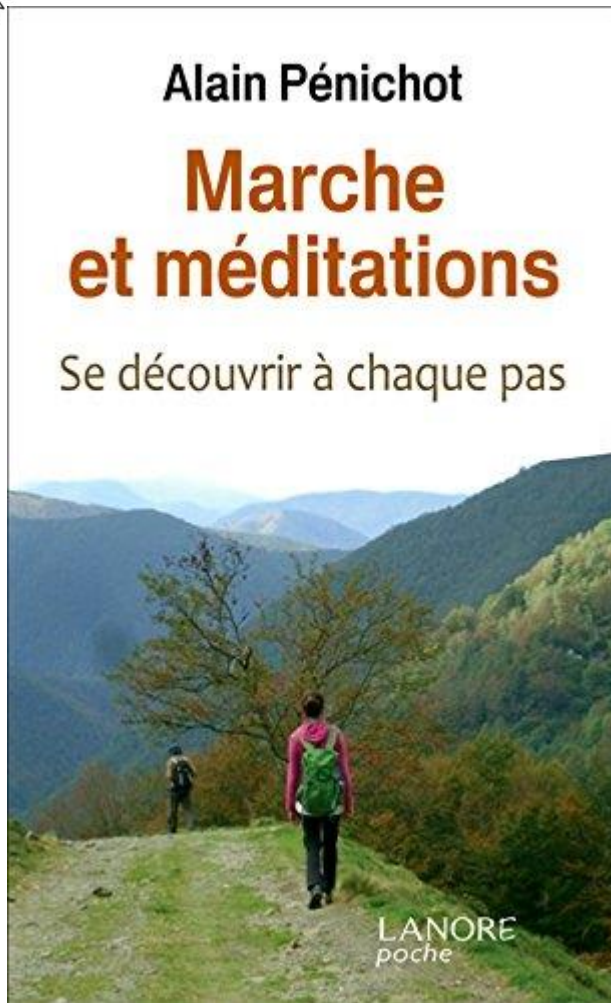


4- le kaizen : comment transformer sa vie à petits pas. Edition Lanore 2016
 Le Kaizen est une méthode japonaise d'amélioration de soi au quotidien basé sur différents exercices. Elle permet d'examiner et de mettre en pratique, pas à pas, des changements significatifs dans sa vie. Ce processus d'amélioration utilisée chaque jour vous permettra de découvrir les ressources insoupçonnées qui résident en vous. Cette méthode simple, peu onéreuse, réalisée dans un laps de temps très court, est plus qu'une technique de développement personnel, c'est un véritable art de vivre au quotidien dont vous verrez les effets se manifester rapidement. Le Kaizen vous invite à changer votre regard sur le monde et sur vous-même.



5-Marche et méditation : se découvrir à chaque pas. Edition Lanore 2015

La marche, remède universel depuis l'antiquité, pour manifester, protester, méditer, réfléchir à sa présence à soi et au monde, "cette errance active" qui touche nombre de personnes qui empruntent comme au moyen-âge les sentiers de Saint Jacques de Compostelle du Mont Saint Michel, les sentiers s de randonnée. La marche engage le corps et l'esprit comme un pas subtil pour se régénérer, se renouveler, c'est une invite à l'autonomie intérieure. La marche nous engage à aller de l'avant Dans ce livre nous explorons des exercices pratiques qui nous mettent en marche, qui nous évite de stagner dans notre vie : exercices basés sur la visualisation, la réflexion. Des exercices physiques pour renforcer le souffle (la cohérence cardiaque), nous mettre en mouvement. Développer la marche, c'est développer cet élan vital qui anime le vivant et nous procure joie et sérénité.



6- Les voyelles sacrées : Les chants de l'âme

Cette méthode de bien-être s'adresse à l'être multidimensionnel qui réside en nous tous. Elle engendre équilibre, harmonie, stabilité... Soutenue par le souffle, la méditation, cette infusion dans un monde divin, suprasensible permet une relation intime avec cette notion de visage intérieur ! Il s'agit là d'une méthode que l'auteur développe depuis de nombreuses années dans les stages et formations autour de la pratique de la gymnastique faciale, véritable "yoga du visage" pour relier l'extérieur à l'intérieur de notre visage.

Les Voyelles sacrées

Les chants de l'âme

Alain Pénichot



LANORE

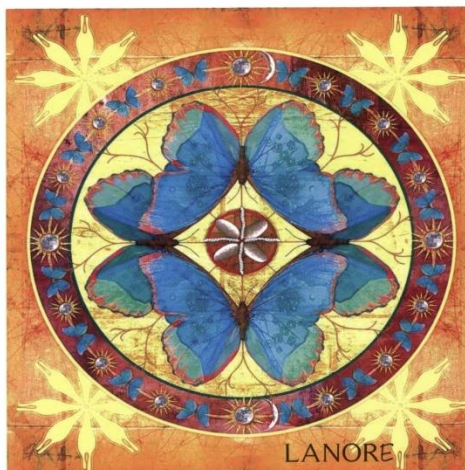
7-Mémoire des 5 sens : renforcer la capacité du corps et de l'esprit. Edition Lanore 2014

Les techniques de bien-être abordées dans ce livre, comme le Mind mapping, le Palais de Mémoire, la lecture rapide, l'aromathérapie, la relaxation, la diététique, les douze orientations, basés sur les douze travaux d'Hercule, présentent d'une manière spécifique une approche nouvelle, pour accroître de façon naturelle la mémoire et la présence à soi. Il s'adresse à tous et s'emploie à nous faire découvrir que la réponse passe par les cinq sens. Il intéressera donc tous ceux qui se sentent concernés par les "absences", les "trous de mémoire", ceux qui oublient un numéro de téléphone, le code de leur immeuble, les noms propres, une liste de courses... Autant de désagréments auxquels l'auteur, par son expérience pratique et ses connaissances, apporte de vraies solutions.

Mémoire des 5 sens

Renforcer la capacité
du corps et de l'esprit

Alain Pénichot



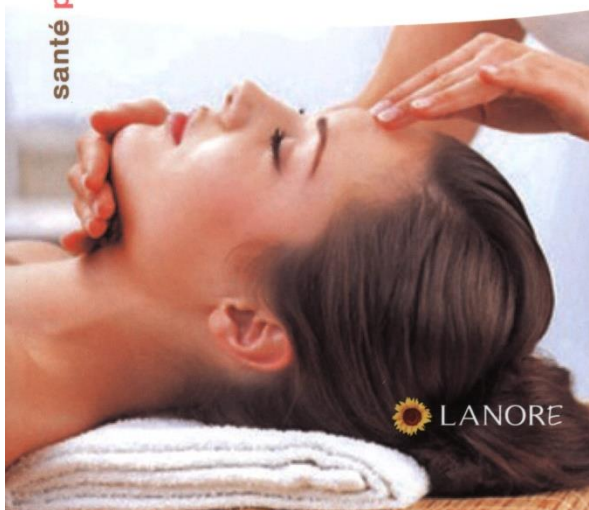
8- Gymnastique du visage : Le coaching facial une méthode anti-âge. Edition Lanore 2012

Découvrez une étonnante méthode énergétique associant la gymnastique faciale, le travail des points réflexes, la relaxation et la détente, grâce à des exercices pratiques et des recettes naturelles qui vous aideront à améliorer votre bien-être. Vous découvrirez comment entretenir la vitalité de votre visage et votre forme générale. "La faciale-gym" est un subtil dosage de réflexologie faciale et "d'accommodation oculaire". C'est une automédication naturelle que chacune peut s'appliquer à elle-même. Elle consiste en des stimulations des points réflexes et s'applique à tonifier les muscles du visage, tout en relaxant l'ensemble. Rajeunissement et santé, tel est l'enjeu de cette approche. Envisagez la vie avec bonne humeur et faites du temps votre allié ! Ce livre nous permet de passer les âges de la vie avec joie, estime et confiance.

Gymnastique du visage

Le coaching facial, une méthode anti-âge

Alain Pénichot



9- L'art de la marche : Edition Marie Claire

10- Stimuler votre visage par la faciale-gym. Edition Cristal 2009

6- la presse

Presse nationale :

Juin 2007

REPOSE! A TOUT! Bac S / L / ES / STG
Les sujets qui ont le plus de chances de sortir...
Arnaques La liste noire des courriels « pourris »...
LE SEUL SCANNER OFFICIEL
250 modèles testés
Votre carte vaut peut-être de l'or...
FOOT Les recettes scientifiques pour marquer un but
PC Les meilleurs logiciels gratuits
Efficace La gymnastique antirides

EN FORME
Et si vous vous mettiez à la gymnastique faciale?
Votre visage n'est plus ce qu'il était? Avant de parler de lifting, découvrez la gymnastique faciale : une méthode 100% gratuite, efficace et sans danger. Vous allez adorer gymnaste.

Contre les rides d'annulation
La préparation
Contre le double menton
Contre les bajoues
Contre les paupières tombantes
Pour respirer les lèvres
Pour faire travailler le muscle frontal

Notre temps
Février
LA VÉRITÉ SUR LES régimes spéciaux
Argent
30 idées POUR ARRONDIR vos revenus
Quisime
Champignons LE PLAISIR DE CUISINER VOTRE CUEILLETTE
Rencontre
Danielle Darrieux "J'AI TOUJOURS 17 ANS"
Arthrose NON BOULEUR

SANTÉ
LE RESSERAI-LE? SUREMENT... SÉRIEUSEMENT! ET EN HAISSANT LES TRATS ET PÂTES ET LE PAIN DE VIÈGE.
KALAMAZOZ BILAN
MON PREMIER yoga du visage
Vos traits se relâchent, votre visage se déforme...
Chaque point de la face...
56 • 100% Santé • Juin 2007

santé
Yoga

SEPTEMBRE 2008
 n° 65

VOUS VOULEZ :
 - améliorer votre posture
 - améliorer votre circulation
 - améliorer votre sommeil
 - améliorer votre digestion

BOUZZE :
 - améliorer votre peau
 - améliorer votre teint
 - améliorer votre contour

Sommaire

- 1. **Le visage** : 2 p.
- 2. **Le nez** : 2 p.
- 3. **Le menton** : 2 p.
- 4. **Le cou** : 2 p.
- 5. **Le dos** : 2 p.
- 6. **Le ventre** : 2 p.
- 7. **Le bassin** : 2 p.
- 8. **Les pieds** : 2 p.
- 9. **Le sommeil** : 2 p.
- 10. **Le stress** : 2 p.
- 11. **Le bien-être** : 2 p.

Chaque individu forme un tout

Dans l'approche de la santé, on considère l'individu dans sa globalité. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

Dossier

Yoga du visage et réflexologie faciale

Beaux et sains, le visage mérite notre attention. Mais pas de beauté sans santé. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

Le yoga du visage

Le yoga du visage est une pratique qui vise à améliorer la circulation sanguine, à relâcher les muscles du visage et à améliorer la posture. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

Dossier

Yoga du visage et réflexologie faciale

Beaux et sains, le visage mérite notre attention. Mais pas de beauté sans santé. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

Reflexologie faciale

La réflexologie faciale est une pratique qui vise à améliorer la circulation sanguine, à relâcher les muscles du visage et à améliorer la posture. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

Yoga du visage et réflexologie faciale

Dossier

1. Respiration des épaules

Avant de passer à la pratique du yoga du visage, il est important de bien respirer. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

2. Poser la tête sur le menton

Poser la tête sur le menton est une pratique qui vise à améliorer la circulation sanguine, à relâcher les muscles du visage et à améliorer la posture. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

3. Respiration des poignets

Respiration des poignets est une pratique qui vise à améliorer la circulation sanguine, à relâcher les muscles du visage et à améliorer la posture. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

4. Respiration des pieds

Respiration des pieds est une pratique qui vise à améliorer la circulation sanguine, à relâcher les muscles du visage et à améliorer la posture. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

5. Respiration des mains

Respiration des mains est une pratique qui vise à améliorer la circulation sanguine, à relâcher les muscles du visage et à améliorer la posture. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

Dossier

Yoga du visage et réflexologie faciale

Reflexologie faciale : la méthode de Dien Châm

La réflexologie faciale est une pratique qui vise à améliorer la circulation sanguine, à relâcher les muscles du visage et à améliorer la posture. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

Somnolence

La somnolence est un symptôme qui peut être causé par de nombreuses raisons. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

Diarrhée

La diarrhée est un symptôme qui peut être causé par de nombreuses raisons. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

Pinsac acide

Le pinsac acide est un symptôme qui peut être causé par de nombreuses raisons. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

Insomnie

L'insomnie est un symptôme qui peut être causé par de nombreuses raisons. C'est pourquoi, dans ce dossier, nous abordons les différents aspects de la santé : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, chaque individu forme un tout.

Juin 2008

Site Health News

HealthNews Plus de Santé Naturelle

News Santé | Santé au Naturel | Forme et Santé | Santé Famille | Régime et diététique

Thèmes
 Equipement pour exercices
 Musculation

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

By: Shana Mantiane
 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 soumettre 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.

Printer Friendly | Share Article
 Test Site



Article sur le yoga facial dans le magazine "Bio Contact" 269

S'envisager avec le yoga du visage

Véritable méthode de rajeunissement naturel, le yoga du visage vous permet de déchiffrer le langage de votre peau. A la fois art de vivre et de bien vieillir, il propose une acceptation du temps qui passe.

Les livres de l'auteur

Gymnastique du visage
 Découvrez une nouvelle méthode énergétique associant la gymnastique faciale, le travail des points réflexes, la relaxation et la détente grâce à des exercices pratiques et des recettes naturelles qui vous aident tout à améliorer votre bien-être. Vous découvrirez comment entretenir le travail de votre visage et votre forme générale. Sagement et sans, sans les frotter de cette approche, l'ouvrage vous le veut bonne humeur et faire du temps votre allié. Ce livre vous permet de passer les lignes de la vie avec plus de sagesse et de confiance.

Stimulez votre visage par la faciale-gym
 « Connaissez-vous par cœur votre visage ? » Voilà la promesse de Alain Pénichot. Sa méthode, la faciale-gym, un subtil dosage de réflexologie faciale et d'acupuncture oculaire - que chaque jour appliquez à la comédie. Elle consiste à travailler cinq minutes par jour, à l'aide de points réflexes pour tonifier le muscle du visage. Tout ce qu'il faut, ce sont les mains, sources inépuisables de puissance de votre beauté naturelle. Chaque séance du livre est accompagnée de plusieurs images de la faciale-gym, avec plusieurs les gens de cette nouvelle méthode énergétique.
 Et Océane

Alain Pénichot
 Fondateur de l'école française de gymnastique faciale et de la méthode de rajeunissement naturel, il a écrit et enseigné pendant plus de 30 ans. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le visage et la beauté.

Contact
 Ecole française de gymnastique faciale et de la méthode de rajeunissement naturel
 Chez Alain Pénichot
 4 rue de l'Éclairage
 75013 Paris
 Tel : 01 43 23 52 52
 Site : www.yogaduvirage.com

Le yoga du visage est une gymnastique faciale élaborée dans les années 1980 par Catherine Urwicz, esthéticienne et professeure de yoga. Elle souhaitait faire ce lien entre esthétisme et bien-être. C'est ce qui a valu les muscles du corps, quelle constat que nous pouvons également travailler ceux du visage. Elle développa sa méthode avec 17 exercices de base de gymnastique faciale mobilisant le front, les yeux et la partie basse du visage.



Méthode de rajeunissement naturelle de Pénichot, les yeux et le point bas du visage, le yoga du visage est un véritable art de vivre et d'accompagnement du temps qui passe.

Elle choisit elle-même d'une méthode de gymnastique faciale soignée sur les points de contact les plus sensibles du visage : le front, les yeux, les lèvres. Les produits de maquillage n'ont pas le même que maintenant, on effectuait alors des exercices de gymnastique faciale pour démaquiller le visage et pour mieux capter la lumière des projections. Souvent, par les grands contrastes, cette méthode est actuellement utilisée dans le champ de l'ostéopathe au lieu de réajustement et de détente du visage. On peut aussi la associer à l'acupuncture d'une certaine façon.

Le yoga signifie en anglais « contrôler » ou « unir ». Le yoga du visage est une vraie méthode de concentration, de détente et de bien-être. Par une pratique régulière, il développe l'élasticité, l'estime et la confiance en soi.

Tout se lit sur notre visage
 Nos positions ont un impact sur le visage. Les muscles du visage sont très sensibles. En contact avec les 60 muscles du corps, c'est très peu mais ces muscles sont essentiels dans le visage. Ils sont les points de contact avec le monde extérieur. Ils sont les points de contact avec le monde intérieur. Ils sont les points de contact avec le monde extérieur. Ils sont les points de contact avec le monde intérieur.

La méthode
 Le yoga du visage, ou yoga facial, est une méthode quotidienne de prévention, d'entretien et de détente. Elle agit sur la régénération de la peau et des cellules. Elle agit sur la régénération de la peau et des cellules. Elle agit sur la régénération de la peau et des cellules. Elle agit sur la régénération de la peau et des cellules.

2016



Article dans le magazine "Elle" sur le massage profond

BEAUTÉ
 LES MASSAGES ANTI-ÂGE DU VISAGE

MASSAGE PROFOND ET YOGA DU VISAGE, MÊME RÉSULTAT ?

Si les deux techniques ciblent les muscles, une gymnastique faciale réalisée quotidiennement apportera sans doute plus de résultats encore. Cette technique développée par une esthéticienne, Catherine Urwicz, dans les années 80, connaît aujourd'hui un regain d'intérêt, avec la montée en puissance des techniques alternatives ou lifting. Cependant, elle demande de la méthode. Si elle est réalisée n'importe comment, vous pouvez tout aussi bien accentuer vos rides ! À lire donc, avant de vous lancer : « Yoga du visage », de Catherine Urwicz (éd. Ellébore), et « Stimulez votre visage par la faciale-avm », d'Alain Pénichot (éd. Cristal).



Réponse à tout : Et si vous vous mettiez à la gymnastique faciale?

Et si vous vous mettiez à la gymnastique faciale ?

Votre visage n'est plus ce qu'il était ? Avant de passer au lifting, découvrez la gymnastique faciale : une méthode 100% gratuite, efficace et sans danger. Vous allez adorer grimacer.

Il y a des traitements cosmétiques qui ont un effet d'entraînement de la peau, de la rendre plus ferme et plus élastique. Mais ce n'est pas le visage qui se souvient. On a beau cracher du défilé de la déformation, impossible de passer le service après-vente. Le lifting ? Pas envie de passer sur le billard. Les exercices ? C'est bien. La gymnastique faciale, c'est encore mieux. Pourquoi ? Parce qu'elle est simple : plus de vingt exercices faciles à effectuer le visage. Leur rôle est essentiel dans le maintien de la jeunesse et de la beauté. Mais à quel point par Catherine Urvicz, est d'abord d'éliminer les tensions puis de remodeler les muscles. Et c'est donc possible de gagner les mêmes opportunités. Mais c'est également important, que si tout n'est à voir avec une notion d'expression. Cette méthode peut se pratiquer dès 20 ans pour prévenir le vieillissement du visage et beaucoup plus tard pour rajeunir les traits. Elle est aussi indiquée dans certains cas de paralysie faciale. C'est à dix minutes de pratique quotidienne et régulière que vous obtiendrez des résultats remarquables. Realisation de « y » votre intensité pendant les exercices de réflexion et d'observation. Les premiers effets sont visibles au bout de deux à trois ans. Petit, souvent, étonnant, à vous étonner. Vous êtes-ils prêts à essayer ?

5 à 10 minutes

Regulières et modérées
 Rien, c'est dit, anglo-espagnol : tout ce que vous devez faire est de commencer à grimacer. Comme ça, ça va mieux. Il faut juste, pas de contraindre votre visage, mais de laisser votre visage se mouvoir librement. C'est ce que propose Alain Pénichot, animateur et fondateur d'activités de yoga du visage. L'objectif de cette gymnastique, c'est

Pour en savoir plus
 • www.yogaduvissage.com
 • Massage qui se fait sur le visage, par Isabelle Estourn, Ed. Esprit
 • Yoga du visage, par Catherine Urvicz, Ed. Ellébore



La préparation

Quel sport est-ce que vous aimez le plus ? La course à pied, le vélo, le tennis, le badminton... Les sports qui demandent beaucoup d'attention, c'est donc important de consacrer au moins quelques minutes à votre visage en même temps que le sport. Et surtout, de bien vous hydrater. Prenez un verre d'eau avant et après l'exercice. Pour réveiller la peau, posez vos mains à plat des deux côtés de votre visage et appuyez doucement l'intérieur de vos doigts sur la peau. Faites la même chose avec un menton sur le front et l'autre sur le nez.

Contre le double menton

1. Balancez plusieurs fois la tête d'avant en arrière, en avant quand elle est en bas. Plus, quand elle est en haut, quand elle est en bas. Amenez la tête inférieure sur la ligne supérieure comme vous cherchez à la croquer. Répétez ainsi entre 8 et 15 secondes. Puis respirez en ramenant la tête au centre.



2. Mettez le dos de la main sous le menton. Puis, tout en inspirant, roulez la bouche tout en tirant le menton vers l'avant. Répétez ainsi entre 8 et 15 secondes. Puis respirez en ramenant la tête au centre.



Article sur le yoga du visage dans le magazine "Esprit Yoga"

LIFTINGASANA

Le visage est le miroir de l'âme. Il renseigne sur notre âge, sur notre histoire, nos émotions. Partie la plus visible de notre personne, nous pouvons en prendre soin avec le yoga du visage.

Par Laurence Pinsard

Avec sa cinquantaine de muscles, notre visage exprime toute la palette des émotions. Des larmes au rire, de la colère à la tranquillité, de l'amertume à la joie, de l'inquiétude à la sérénité : tout se lit sur notre visage. « Le visage est un paysage à vivre. Il est l'interface entre notre monde intérieur et notre monde extérieur » indique Alain Pénichot, qui a développé une technique de yoga du visage en s'inspirant de la méthode mise en œuvre par Catherine Urvicz (voir série d'exercices proposés). Sans vouloir à tout prix effacer les signes de l'âge, on peut avoir envie d'atténuer les différentes tensions qui s'y sont accumulées au fil de nos expériences. Ainsi, on peut commencer à s'occuper dès 30 ans de la zone des yeux et des paupières, dès 35 ans des joues, à 40 ans des contours de la bouche et du menton et à 45 ans du cou. Le yoga du visage se situe entre une gymnastique faciale et une technique de détente. Il a une action de régénération, de rajeunissement des tissus en même temps qu'il apporte harmonisation et sérénité. Il permet de tonifier et développer les masses musculaires, de restructurer, de stimuler, de re-galber et de défatiguer. Et, pratiqué en conscience, il permet aussi une grande détente. Il

suffit de cinq minutes par jour pour faire toute la différence ! Avant de vous lancer dans la pratique, prenez un temps de détente. Relâchez tous les muscles du visage comme si votre peau glissait vers le bas. Relâchez bien les mâchoires, la langue, les yeux derrière les paupières. Vous pouvez laisser votre tête tomber vers le bas, pour relâcher la nuque également. Prenez le temps de quelques respirations pour bien vous détendre, puis relevez tranquillement le visage. Frottez vigoureusement les mains l'une contre l'autre pour créer de la chaleur puis placez vos paumes sur vos yeux et laissez la chaleur se diffuser en relaxant au maximum les muscles de votre regard.

Voici cinq exercices (extraits de Yoga du visage de Catherine Urvicz, Ed. Ellébore) qui forment une séance de yoga du visage : on commence par le front pour terminer par le cou, en passant par les paupières, les mâchoires et le contour de la bouche. Si vous avez l'habitude de pratiquer l'automassage, n'hésitez pas à ajouter quelques lissages et modelages en cours de route, cela ne fera qu'optimiser la séance !

Janvier 2019

Féminin Bio : Améliorez votre vision, en pratiquant le yoga des yeux

AMÉLIOREZ VOTRE VISION, EN PRATIQUANT LE YOGA DES YEUX

Gymnastique oculaire

Table le 12 janvier 2019 - Mis à jour le 12 janvier 2019

< 1/12 >

La pression

Les mains sur les tempes, les yeux vort à droite et ensuite à gauche. Les mains doivent exercer une pression, ce qui permet aux yeux de balayer de droite à gauche en mobilisant les muscles droits externes de chaque oeil.

● PRESSE REGIONALE :

2014

Midi Libre

Article du Midi Libre sur l'atelier de gymnastique faciale au marché du chocolat

SAINT-CYRIEN

Deux mille gourmands au marché du chocolat

La 4^e édition du marché du Chocolat a attiré de nombreux amateurs de gourmandises.

Entre les différentes démonstrations proposées lors du salon « Chocolat et Gourmandises », par les exposants, les visiteurs ont pu participer à de nombreuses animations, dernièrement. Comme, la naturopathe, Florence Gamba qui a animé, pendant une heure et demie, une conférence sur les vertus thérapeutiques du chocolat fier à un public coréen. De son côté, Alain Pénichot, consultant praticien diplômé de yoga du visage, a proposé un atelier de gymnastique faciale au bureau de caron, qui a enthousiasmé les participants. C'était aussi l'occasion de tester le concours du meilleur dessert en chocolat avec à la clé une invitation pour deux au restaurant du casino ou de tenter sa chance à l'une des trois tombolas proposées. A l'heure du déjeuner, Sébastien Ficaud, le chef du restaurant du casino, a relevé le défi de proposer un menu « tout chocolat » à ses clients pour qui ce fut un régal.

Événement convivial

Rolle, à 16h, pour finir la journée en toute convivialité, les participants étaient nombreux au stand de la Coopérative des Chocolatiers catalans pour déguster la célèbre « allée des chocolats à l'extrêmeur du casino pour accueillir plus d'exposants ».

Le marché a rassemblé toute sorte de douceurs.

Éric, directeur du casino SCCJ annonce d'ores et déjà une 5^e édition en 2014. « Chaque année, les visiteurs sont de plus en plus nombreux pour assister au marché Chocolat et Gourmandises. C'est un événement convivial qui mérite d'exister pour s'adapter au plaisir de faire découvrir les produits de la région, mais surtout de partager la culture du chocolat », le chocolat chaud est apprécié. Face au succès remporté cette année, Michel

Motion Dufly

Article du progrès de Lyon



www.leprogres.fr

Pratiquer la gym du visage

Forme. Alain Pénichot, praticien en techniques de bien-être, a élaboré une méthode étonnante qui associe gym faciale, travail des points réflexes et détente. Exemples posés dans son dernier ouvrage.



Après le travail, assis les coudes sur les genoux, laissez tomber votre tête en avant, croquez votre visage de droite à gauche. Inspirez et au moment où vous expirez, imaginez que vous étirez votre visage vers le ciel, comme s'il avait un fil qui (cinq fois). Redressez vous et imaginez que vous croquez l'élastique, votre visage facial s'étire. Un autre visage se forme, sans tension, réglé de haut en bas.

Sa détente et sa joie
En croquant les lèvres on dénoue de la joie, on se relâche, on se détend, on se laisse aller. On se laisse aller à la joie, on se laisse aller à la détente, on se laisse aller à la détente, on se laisse aller à la détente.

Après le regard
Prenez les mains sur le côté des tempes tout en exerçant un effort vers le haut.

Double menton
Les doigts derrière les oreilles, positionnez les pouces vers le dessous pour répondre les doigts derrière les oreilles.

Contre la cécité
L'index à la racine du nez, croquer une pression vers le haut.

Le secret
Le secret, c'est la rigularité et l'exercice avec plaisir ce qu'on fait. Cinq minutes, cela suffit si on est dans la qualité. - conseille Alain Pénichot. ■ L.B.

Harmone, bien-être, gestion du stress, équilibre, relaxation, revitalisation, affirmation de soi... Aujourd'hui pour entretenir corps et âme, les disciplines ne manquent pas : yoga, sophrologie, fang chui pour les plus connues mais aussi relaxation expressive ou gym faciale pour les autres. La Cornouaille reçoit de nombreuses invitations, en somme, pour éviter de « parasiter en permanence ».

Le yoga facial d'Alain Pénichot



« Professeur de yoga, sophrologue et assistant, Alain Pénichot s'est spécialisé au yoga facial par ses ateliers. Formé à l'École Française de Yoga, il développe aujourd'hui sa propre méthode. Il s'inspire de ses connaissances des mouvements de gymnastique chinoise mais aussi de sa propre expérience. Apprendre à cerner les yeux ou à soulever permet de lutter contre les risques de vieillissement sur le visage. Contact : 06 87 33 52 62 E-mail : penichot@yogafacial.com.fr »

QUIMPER-CORNOUAILLE

Tout pour le bien-être du corps et de l'esprit

La Nouvelle REPUBLIQUE des Pyrénées

0,75 €

Découverte de la gymnastique faciale

CAUTEREIS

Dans le cadre des animations à la Maison du curiste, Alain Pénichot nous a proposé une conférence sur le yoga facial. Aainateur en centres spécialisés, le formateur est aujourd'hui l'ambassadeur de la méthode "urwica" du nom de sa fondatrice, Catherine Urwicz. Cette méthode consiste en postures de décontraction, massages spécifiques sur les crans du visage et conseil pour retarder les effets du vieillissement.

« Notre visage est le miroir de ce que nous sommes ; c'est le regard des autres qui nous reflète notre propre image ; alors autant être le mieux possible "à l'intérieur" pour que notre face soit en équilibre avec ce que nous sommes vraiment ; s'il est important de maintenir le corps en mouvement et en bonne santé, il est tout aussi vital de s'intéresser aux tensions qui se fixent sur le visage. » L'animateur n'hésite pas à prendre son propre exemple pour décrire les bienfaits d'une telle méthode étonnante.

« paralysé du côté gauche du visage, c'est à force d'exercices décontractant que j'ai réussi à récupérer les fonctions de mes muscles. C'est fois ce que des gestes stupides peuvent apaiser une zone tendue ou prévenir des effets du stress. C'est une question de bon sens et de connaissance des canaux énergétiques qui permet cela. Les chaînes les plus dérangées depuis des millénaires. » Alors, prendre dix minutes par jour pour faire attention à son visage, c'est agir pour son bien-être ! Renseignements, tél : 02.51.51.93.25.



Une pose très précise

Brexit : Darmanin en Normandie

P. 18-19

PARIS NORMANDIE LE PROGRÈS DE FÉCAMP

Jeu 28 février 2019

www.paris-normandie.fr

1,40 €



12 101 16 82, fév. 2019

FÉCAMP

Votre minois à livre ouvert

Conférence: Le yoga du visage et des yeux, une méthode naturelle anti-âge, est à découvrir à la librairie Le Chat Pitre ce samedi 2 mars.

C'est un ensemble de muscles très subtils qui assurent le pari de l'âge. Le yoga du visage stimule des points énergétiques favorisant élasticité, souplesse, et aide contre le relâchement de la peau. « Plus vite on se libère et plus on apparaît en meilleure santé »,

dit Alain Pénichot, professeur de yoga, acupuncteur et entraîneur, présente le yoga du visage comme une méthode naturelle anti-âge. Samedi 2 mars à 15h, à l'occasion de la journée de son guide « Yoga

du visage et techniques associées », il propose une conférence à la librairie Le Chat Pitre.

Son ouvrage est un hommage à Catherine Truizat, elle-même professeur de hatha yoga, et un prolongement du travail de cette dernière. Elle avait élaboré sa propre méthode de yoga facial sous l'inspiration de gymnastique dans les années 1950. Avec la conférence d'Alain Pénichot à la librairie, vous explorez « une voie d'entretien ». Vous pourrez aussi appliquer les exercices qui en découlent le lendemain, dimanche 3 mars au cours d'un atelier pratique à Fécamp. Le yoga du visage, « une sorte de yoga au quotidien », affirme Alain Pénichot. À retrouver chez vous, en auto-massage.

PHOTOGRAPHIE
Samedi 2 mars à 15h, conférence à la librairie Le Chat Pitre, 1 quai Béthune, 14 42 28 30 12 54.
Dimanche 3 mars de 10h à 12h 30, atelier pratique (participation 22 €). Les Mardis Truizat, 1 rue de l'Empire, près du théâtre.
Contact : Alain Pénichot, 06 87 32 92 62, www.yogaface.fr



Yoga du visage. Alain Pénichot vous guide avec votre visage, à gauche. Alain Pénichot, professeur de yoga, acupuncteur et entraîneur.

RES FÉCAMP
Le yoga du visage, une méthode anti-âge
P. 3

FÉCAMP
Un recueil de poésies des soirées Slam du Bar Zoo
P. 2

Librairie Le Chat Pitre Le yoga pour rajeunir



Alain Pénichot présentant son ouvrage au yoga du visage

À l'occasion de la sortie de son livre « Yoga du visage et techniques associées », Alain Pénichot propose une conférence à la librairie Le Chat Pitre samedi 2 mars, pour une conférence. Alain Pénichot, professeur de yoga du visage est une méthode naturelle anti-âge basée sur des exercices très simples appliqués sur les muscles du visage. Il permet de stimuler les points énergétiques favorisant élasticité et fermeté, indépendamment de l'âge, et aide contre le relâchement

facial. Une méthode naturelle anti-âge basée sur des exercices très simples appliqués sur les muscles du visage. Il permet de stimuler les points énergétiques favorisant élasticité et fermeté, indépendamment de l'âge, et aide contre le relâchement

Salon de l'Habitat 2019
CONSTRUIRE / RENOVER / AMÉNAGER

1er 3 MAF
CARRÉ DES DOCKS / LE

www.13maf.com

ALAIN PÉNICHOT
YOGA DES YEUX
 Améliorez votre vision

ALAIN PÉNICHOT
 « *Yoga des yeux* »
 Editions Marie-Claire

Le Manx sordias

C r t e b anche

Brexit : Darmanin en Normandie

P. 18-19

PARIS NORMANDIE LE PROGRÈS DE FÉCAMP

Jeu 28 février 2019

www.paris-normandie.fr

1,40 €



12 101 16 22, fév. 2019

FÉCAMP

Votre minois à livre ouvert

Conférence: Le yoga du visage et des yeux, une méthode naturelle anti-âge, est à découvrir à la librairie Le Chat Pitre ce samedi 2 mars.

C'est un ensemble de muscles très subtils qui assurent le pari de l'âge. Le yoga du visage stimule des points énergétiques favorisant élasticité, souplesse, et aide contre le relâchement de la peau. « Plus vite on est et mieux ça apparaît car on travaille depuis 10

ans pratiqués régulièrement, et c'est la surprise que vous allez gagner pour votre visage et le visage ». Alain Pénichot, professeur de yoga, acupuncteur et entraîneur, présente le yoga du visage comme une méthode naturelle anti-âge. Samedi 2 mars à 15h, à l'occasion de la journée de son guide « Yoga

du visage et techniques associées », il propose une conférence à la librairie Le Chat Pitre.

Son ouvrage est un hommage à Catherine Trupez, elle-même professeur de hatha yoga, et un prolongement du travail de cette dernière. Elle avait élaboré sa propre méthode de yoga facial sous l'inspiration de gymnastique dans les années 1950. Avec la conférence d'Alain Pénichot à la librairie, vous explorez « votre visage d'une façon neuve ». Vous pourrez aussi appliquer les exercices qui en découlent le lendemain, dimanche 3 mars au cours d'un atelier yoga-que à Fécamp. Le yoga du visage, « une art de vivre au quotidien », affirme Alain Pénichot. A retrouver chez vous, un auto-massage.

PHOTOGRAPHIE
Samedi 2 mars à 15h, conférence à la librairie Le Chat Pitre, 1 quai Béthune, 14 000 12 54.
Dimanche 3 mars de 10h à 12h 30, atelier pratique (participation 22 €). Les Mardis Trupez, 1 rue de Barry, près du théâtre.
Contact : Alain Pénichot, 06 87 32 92 62, www.yogaface.fr



Yoga du visage. Alain Pénichot vous guide avec votre visage, à gauche. Alain Pénichot, professeur de yoga, acupuncteur et entraîneur.

RES FÉCAMP
Le yoga du visage, une méthode anti-âge
P. 3

FÉCAMP
Un recueil de poésies des soirées Slam du Bar Zoo
P. 2

Librairie Le Chat Pitre Le yoga pour rajeunir



Alain Pénichot présentant son ouvrage sur le yoga du visage.

À l'occasion de la sortie de son livre sur le yoga et les techniques associées, Alain Pénichot propose une conférence samedi 2 mars à la librairie Le Chat Pitre. Le yoga du visage est une méthode naturelle anti-âge basée sur des exercices très simples qui permettent de stimuler les points énergétiques favorisant élasticité et souplesse de la peau. Plus vite on est et mieux ça apparaît car on travaille depuis 10 ans pratiqués régulièrement, et c'est la surprise que vous allez gagner pour votre visage et le visage. Elle avait élaboré sa propre méthode de yoga facial sous l'inspiration de gymnastique dans les années 1950. Avec la conférence d'Alain Pénichot à la librairie, vous explorez « votre visage d'une façon neuve ». Vous pourrez aussi appliquer les exercices qui en découlent le lendemain, dimanche 3 mars au cours d'un atelier yoga-que à Fécamp. Le yoga du visage, « une art de vivre au quotidien », affirme Alain Pénichot. A retrouver chez vous, un auto-massage.

Salon de l'Habitat 2019
CONSTRUIRE / RENOVER / AMÉNAGER

1er 3 MAF
CARRÉ DES DOCKS / LE

www.13maf.com

Mai 2018



SALON
Bien-Être & Nature
 11.12.13
MAI 18
 PALAIS DES CONGRÈS
Saint-Raphaël
 www.lesjournéesbienetre.fr

HONAIRES
 Vendredi 14h à 19h30
 Samedi 10h à 19h30
 Dimanche 10h à 19h00

TARIFS
 Entrée : 4 € - Gratuit jusqu'à 16ans.
 Tarif réduit à télécharger sur notre site.
 Programme des conférences sur notre site.

Article sur le yoga du visage dans Var Matin

L'autre visage du yoga

Parmi les 70 exposants du salon Bien-être et nature, un expert en yoga du visage présente des conférences et des initiations, jusqu'à dimanche soir, au Palais des congrès.

Le salon Bien-être et nature décline les méthodes du « vivre le mieux » et du développement personnel jusqu'à dimanche soir, au palais des congrès. Parmi les 70 exposants (médiatrices douces, massages, auto-hypnose...), Alain Pénichot réalise des initiations de yoga du visage.

Comment devient-on expert dans cette spécialité ?
 Je suis professeur de yoga depuis trente ans et j'ai travaillé pendant sept ans dans une station thermale auprès des seniors. Je me suis spécialisé dans le domaine du bien-être, bien vieillir ; prendre en compte la diététique, stimuler la mémoire, faire de la marche rapide. J'ai choisi de montrer les mouvements à faire (respiration, pression des doigts) à travers un livre « marche et méditation », aux éditions Lantore.

Vos ouvrages détaillent les mouvements à faire en photos.
 Cela permet de faire les exercices seuls, pour ne pas être contraint



Alain Pénichot initie le public au yoga du visage, au palais des congrès. Il présente deux conférences, aujourd'hui à 11 heures et demain à 14 heures. (Photo Philippe Ammasson)

de demander à quelqu'un et pour trouver ses propres sensations. J'ai écrit dix livres, notamment « la mémoire des cinq sens », un programme pour lutter contre Alzheimer, en utilisant les huiles essentielles comme le géranium bourbon, l'ylang-ylang, la mandarine. L'ouvrage consacré aux voyelles sacrées - ce sera aussi ma conférence de demain - est basé sur la gymnastique faciale sonore, faire de la prévention en utilisant la musicalité comme des refraîchissements pour se détendre.

Votre dernier livre concerne le yoga du visage ?

« Le yoga du visage », aux éditions Marie-Claire, est lui aussi réalisé avec une multitude de photos pour que les gens puissent pratiquer eux-mêmes les exercices préventifs (appliquer des pressions sur des points d'acupression tout en inspirant puis expirant, mobiliser les muscles de la face pour les retouffler...). Les automassages détendent les tissus, la peau, les

mâchoires. Et un visage détendu, c'est un visage plus jeune. Ce yoga, c'est une méthode antistress par excellence.

Vous proposez des initiations et vous réalisez des conférences au sein de ce salon ?

Oui, ce matin à 11 heures et demain à 14 heures. Et je montre les exercices à faire. Je fais des formations courtes et je suis régulièrement invité par les professeurs de yoga partout en France. Je prépare aussi deux autres livres, l'un dédié au yoga des yeux pour travailler avec des exercices de gymnastique oculaire et l'autre intitulé « bien vivre sa retraite », ou comment faire le deuil d'une vie de travail, éviter les écueils et se reposonner pour s'ouvrir à une nouvelle vie joyeuse.

JOCELYNE JORIS
 jorid@lejournalmatin.fr

Informations sur www.yogaduvisage.com
 Salon Bien-être et nature, au palais des congrès de Saint-Raphaël, aujourd'hui de 10 h à 19 h. Entrée : 4 euros, tarif réduit à télécharger sur le site www.lesjournéesbienetre.fr

Le Télégramme

Les massages faciaux pour un visage plus radieux

Le stretching, tout le monde connaît, au moins de nom. Mais la gymnastique faciale ?

Par cette technique particulière de massage, Alain Pénichot propose de prévenir les méfaits du temps.

L'animateur diplômé d'une méthode de « yoga du visage », organise en effet des stages d'apprentissage d'une série de quinze mouvements qui peuvent ensuite être pratiqués librement par tout un chacun.

« En massant le visage, on lui permet de gagner en plastique. Les muscles se tonifient à travers une meilleure circulation sanguine, la peau s'assouplit et le teint s'éclaircit. »

Alain Pénichot voit en cette méthode naturelle qui mobilise les muscles du visage, une « subtile découverte de soi » : « A travers l'exploration d'un visage, il est possible de connaître une personne et tout ce qu'elle recèle en elle. Le visage témoigne de notre santé, il est la partie du corps la plus exposée mais aussi celle où les tensions se vivent et se voient le plus visiblement. »



Alain Pénichot préconise les massages faciaux pour réduire rides et ridules et prévenir les méfaits du temps.



Du yoga facial pour aider à mieux vivre au quotidien

Connaitre et décontracter son visage pour agir sur le corps entier : avec une conférence pour la théorie et les exemples et un stage pratique pour l'apprentissage... Alain Pénichot

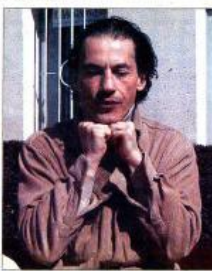
S'il y avait eu cette parole-là dans les livres, il y a quatre ans, nous aurions pu nous approcher des techniques de relaxation du visage. Je ne suis pas un spécialiste de la relaxation, mais j'ai travaillé pendant des années en tant que formateur et animateur de l'association "Yoga du Visage".

Il y a de nombreuses raisons à cela. Tout d'abord, le visage est un miroir de notre état intérieur. Ensuite, le visage est un muscle qui se contracte et se relâche. Enfin, le visage est un organe qui se nourrit et se régénère.

Le yoga facial est une méthode naturelle permettant de détendre le visage et de ralentir le vieillissement. Elle est basée sur l'attention, la concentration, la respiration et la détente.

Alain Pénichot est un formateur et animateur de l'association "Yoga du Visage". Il a travaillé pendant des années en tant que formateur et animateur de l'association "Yoga du Visage".

Il a travaillé pendant des années en tant que formateur et animateur de l'association "Yoga du Visage". Il a travaillé pendant des années en tant que formateur et animateur de l'association "Yoga du Visage".



Quatre exemples pour détendre le visage et ralentir le vieillissement

<p>Le travail du contour des yeux est essentiel pour le maintien de la vision. Il consiste à détendre les muscles du visage et à ralentir le vieillissement.</p>	<p>Il est important de détendre les muscles du visage pour éviter le vieillissement prématuré. Cette technique permet de relâcher les tensions du visage.</p>	<p>Il est important de détendre les muscles du visage pour éviter le vieillissement prématuré. Cette technique permet de relâcher les tensions du visage.</p>	<p>Il est important de détendre les muscles du visage pour éviter le vieillissement prématuré. Cette technique permet de relâcher les tensions du visage.</p>
--	---	---	---

Centre culturel des Cordeliers : le yoga du visage

Le yoga du visage ou gymnastique faciale est une méthode naturelle permettant à travers l'auto-massage, la détente sophronique, la prise de conscience, et la mobilisation des muscles de l'ensemble de notre visage et les émotions sous-jacentes. "Ce travail basé sur l'attention, la concentration, la respiration vise à la détente et à nous envisager avec bonne humeur" Conférence présentation à 14h30 le samedi 27 avril (entrée libre) à Clisson au centre culturel des Cordeliers 26 rue des Cordeliers. Stage découverte et pratique de la gymnastique faciale à 16 heures. Renseignements au centre culturel des Cordeliers 02.40.03.95.09. ou 02.51.81.93.25.



Sur Radio Air Show :

Pour vivre heureux, vivons coachés » ... sur Radio Air Show le lundi des 18h30.

Thème traité : Comment avoir un visage rayonnant chaque jour. Comment avoir le sourire chaque jour et le garder toute la journée... ou le retrouver ... même durant une période difficile ?

Les invités : **le thérapeute Alain Penichot » auteur d'un livre sur le « Yoga du visage : Et techniques associées (Editeur : Marie Claire Editions), et l'auteur Philippe David Stellaire auteur de » JJESUS MON COACH : Dialogue entre Amis » (Editions Stellaire).**





136 x 81

BLOG : Derniers articles

- [Reflexologie faciale](#)
- [Une étude a évalué l'efficacité du yoga facial pour rajeunir l'apparence](#)

Envisageons-nous avec bonne humeur !

Telle est la devise d'Alain Pénichot, animateur diplômé, qui durant 7 ans a été employé au sein d'un groupe lié à l'eau et à la remise en forme. Il a mis en place, avec l'aide de partenaires institutionnels, une plate- forme d'ateliers " santé - beauté- forme-temps libre - loisirs art - de - vivre "