

DOSSIER DE PRESSE

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](mailto:alain.penichot@gmail.com)

Site internet : www.yogaduvisage.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'engeance 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 entrent 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 masque 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 nombreuse 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.

Animateur d'Etat de formation, consultant formateur j'ai durant sept ans animé 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 ave différente disciplines corporelles sur le cops ,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 époque de l'histoire de l'art; on trouve une histoire et des personnalité, 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 ou 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 type de maladie de la peau sans cesse renseignés sur ce que nous pensons et ce que nous ressentons par la 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 .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.

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 terme 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
décristalliser 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 savez 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

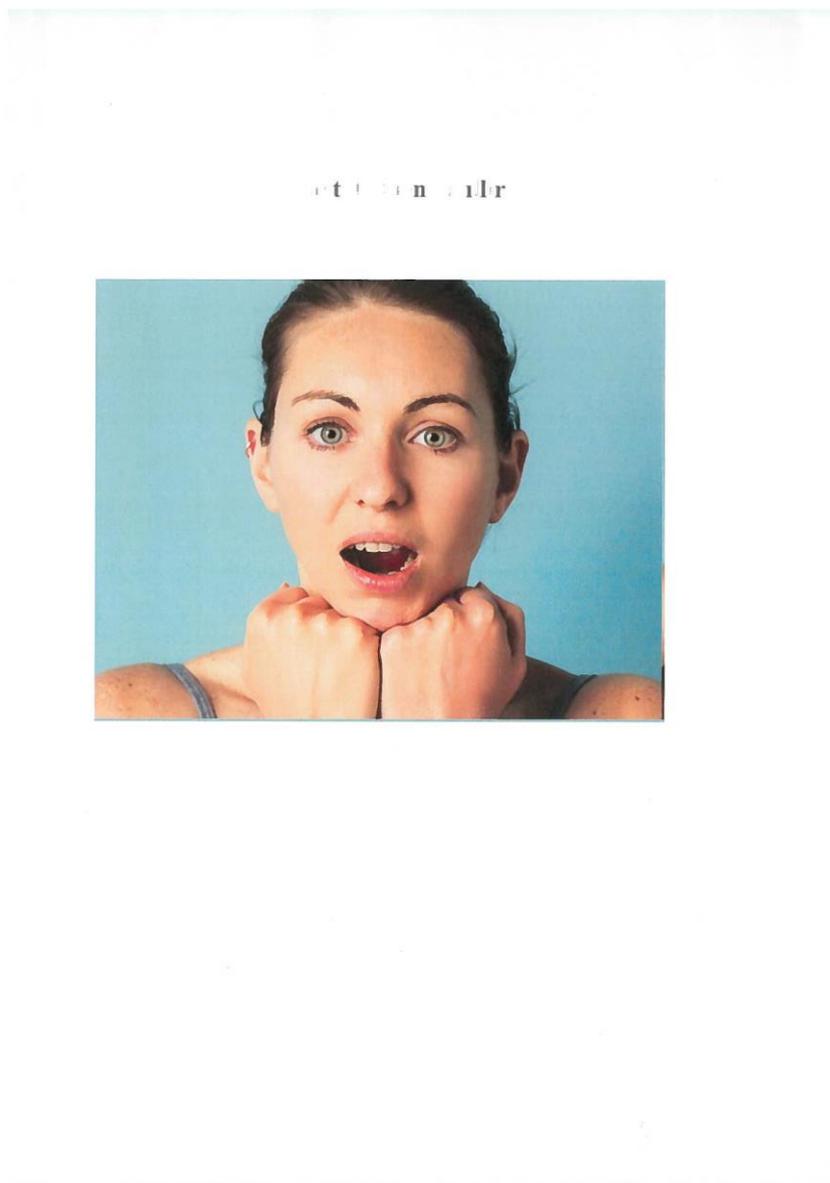
Enchaînement gestes détente et lifting

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



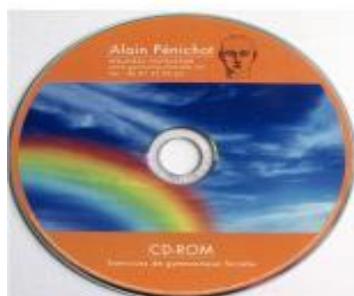
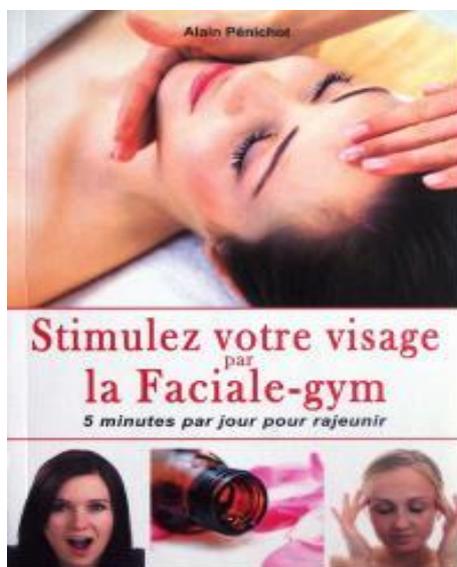
2- LES BIENFAITS DE LA METHODE D'ALAIN PENICHOT :

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 professionnels.

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

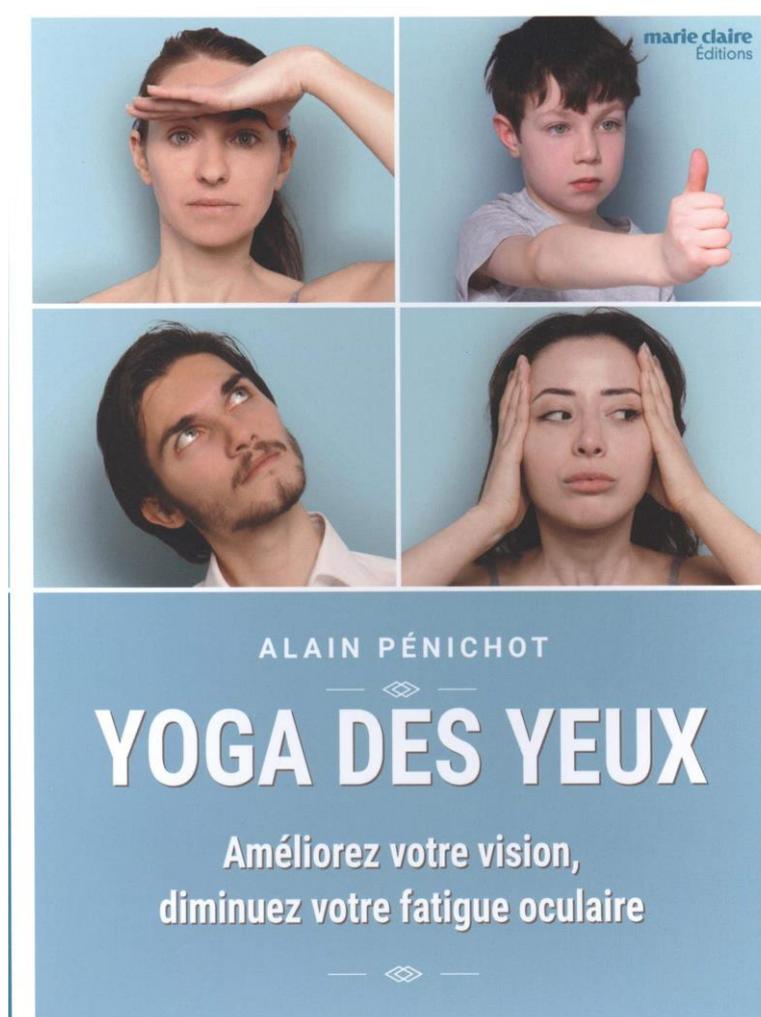
Attendue, parfois redoutée, la retraite est une nouvelle page qui s'écrit. De nombreuses questions se posent : allez-vous juste profiter du temps qui passe? Vous engagez dans des activités sociales? Voyager? Vous occupez de votre famille? Vous adonnez à de nouvelles passions, trop longtemps mises de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



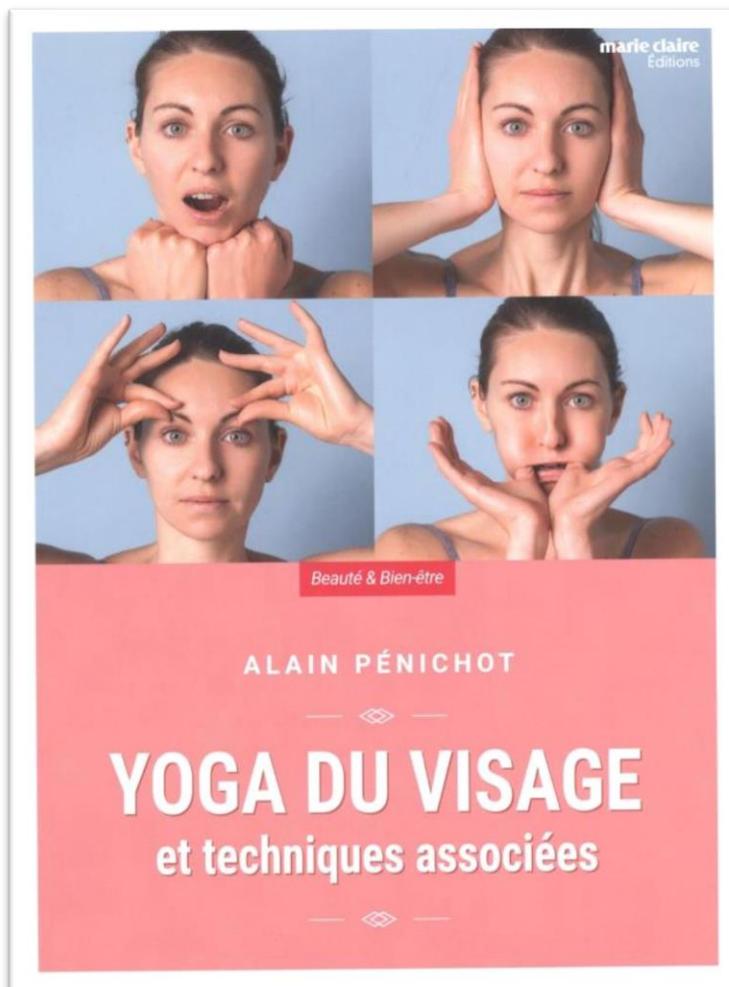
2- Yoga des yeux : Améliorez votre vision, diminuez la fatigue oculaire. Edition Marie Claire 2018.

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 !



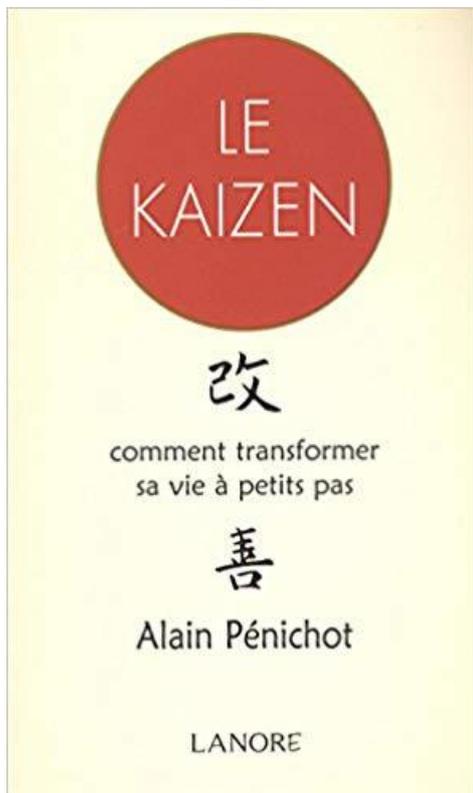
3 – Yoga du visage et techniques associées: Edition Marie Claire 2017

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

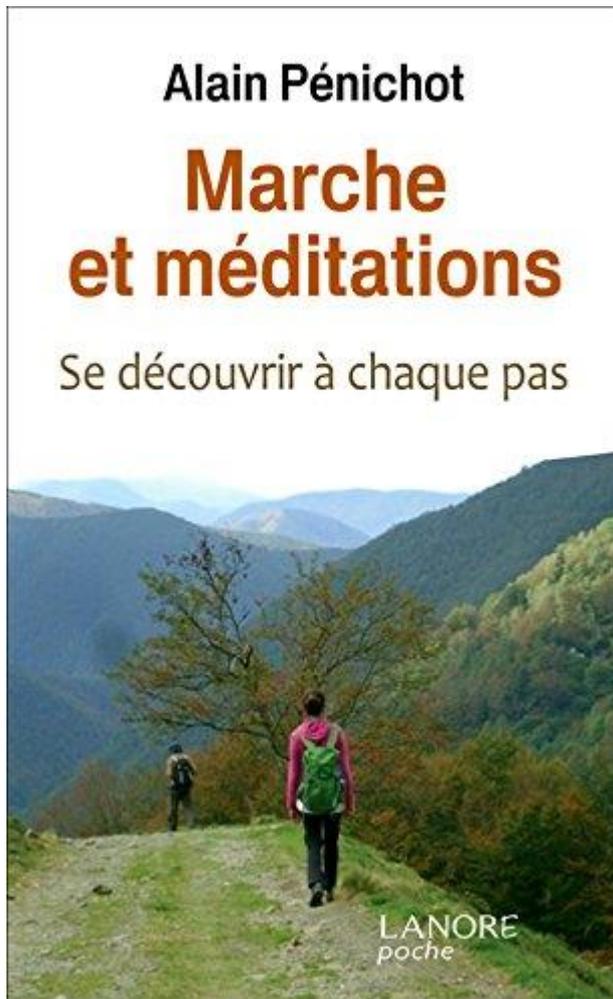
Le Kaizen est une méthode japonaise d'amélioration de soi au quotidien basée sur différents exercices. Elle permet d'examiner et de mettre en pratique, pas à pas, des changements significatifs dans sa vie. Ce processus d'amélioration utilisée chaque jour vous permettra de découvrir les ressources insoupçonnées 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

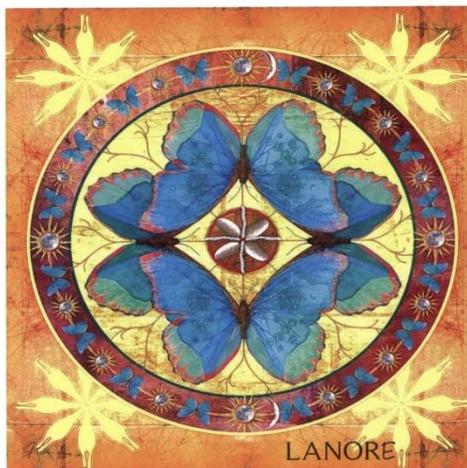
7-Mémoire des 5 sens : renforcer la capacité du corps et de l'esprit .Edition Lanore 2014

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. basées 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



LANORE

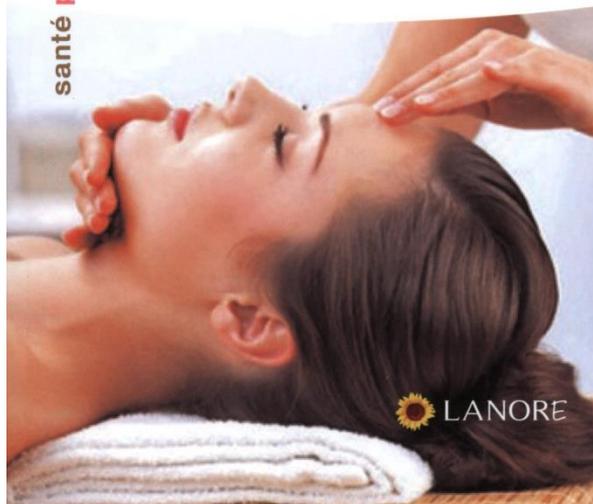
8- Gymnastique du visage :Le coaching facial une méthode anti-âge. Edition Lanore 2012

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

RÉPONSE À TOUT! LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

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
Votre voiture est-elle sûre?
250 modèles testés

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 ?

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

La préparation
Compter 10 minutes au maximum pour la préparation. Lavez-vous le visage à l'eau tiède. Appliquez un produit hydratant. Massez votre visage avec vos doigts. Humidifiez votre peau avec un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant.

Contre les rides d'amarante
Pour lutter contre les rides d'amarante, appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant.

Contre le double menton
Pour lutter contre le double menton, appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant.

Contre les bajoues
Pour lutter contre les bajoues, appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant.

Contre les paupières tombantes
Pour lutter contre les paupières tombantes, appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant.

Pour repulper les lèvres
Pour repulper les lèvres, appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant.

Pour faire travailler le muscle frontal
Pour faire travailler le muscle frontal, appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant. Appliquez un produit hydratant.

Notre temps 4 millions de lecteurs

Petraite
LA VÉRITÉ SUR LES régimes spéciaux

Argent
30 idées POUR ARRONDIR vos revenus

Cuisine
Champignons LE PLAISIR DE CUISINER VOTRE CUEILLETTE

Bien-être
Danielle Barrieux 71 ANS TOUJOURS 17 ANS

Santé
Arthrose NON À LA BOULEUR

SANTÉ

MON PREMIER yoga du visage

LA MÉTHODE EST TENDUE ET DÉTENDUE SURTOUT QU'ELLE EST MARCHANDISE. VOUS TENEZ À FAIRE TOUT LE BIEN DE VOTRE VISAGE. SÉRIEMENT ET EN BIEN.

POUR ALLER PLUS LOIN
Le yoga du visage est une méthode douce et naturelle pour lutter contre les signes de l'âge. Elle agit sur les muscles du visage, les tendons et les os. Elle permet de prévenir et de traiter les rides, les paupières tombantes, les bajoues, le double menton, les lèvres amincies, les yeux cernés, les cheveux gris, les cheveux secs, les ongles cassants, les dents jaunes, les dents cariées, les dents mal alignées, les dents mal formées, les dents mal développées, les dents mal maintenues, les dents mal soignées, les dents mal traitées, les dents mal réparées, les dents mal remplis, les dents mal couronnées, les dents mal bridées, les dents mal fixées, les dents mal maintenues, les dents mal soignées, les dents mal traitées, les dents mal réparées, les dents mal remplis, les dents mal couronnées, les dents mal bridées, les dents mal fixées.



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 innovante associant la gymnastique faciale, le travail des points réflexes, la relaxation et la dimension spirituelle à des exercices pratiques et des recettes maison qui vous aident tout à améliorer votre bien-être. Vous découvrirez comment entretenir le travail de votre visage et votre forme générale. Sagement et sereinement, sans se fatiguer, découvrez l'approche. L'ouvrage vous aide à mieux connaître et faire de votre visage un véritable partenaire. Ce livre vous permet de passer un agréable moment et de vous sentir en confiance.

Stimulez votre visage par la faciale-gym
 « Connaissez-vous votre visage ? » Voilà la première question d'Alain Pénichat. Sa méthode, la faciale-gym, un subtil dosage de réflexologie faciale et « d'acupuncture oculaire » qui change tout, agit sur la circulation et stimule le travail de votre visage. Ce livre vous aide à mieux connaître et faire de votre visage un véritable partenaire. Ce livre vous permet de passer un agréable moment et de vous sentir en confiance.

Alain Pénichat
 Fondateur de la Faciale-gym, il a développé une méthode innovante associant la gymnastique faciale, le travail des points réflexes, la relaxation et la dimension spirituelle à des exercices pratiques et des recettes maison qui vous aident tout à améliorer votre bien-être. Vous découvrirez comment entretenir le travail de votre visage et votre forme générale. Sagement et sereinement, sans se fatiguer, découvrez l'approche. L'ouvrage vous aide à mieux connaître et faire de votre visage un véritable partenaire. Ce livre vous permet de passer un agréable moment et de vous sentir en confiance.

Le yoga du visage est une gymnastique faciale élaborée dans les années 1980 par Catherine Urwicz, esthéticienne et professeur de yoga. Elle souhaitait faire ce lien entre esthétisme et bien-être. Elle ne voulait pas le visage du corps, quelle constatation que nous pouvons également constater tous du visage. Elle développe 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 front, les yeux et la partie basse 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 adaptée aux besoins de chaque individu. Les produits de maquillage n'ont pas le même effet maintenant, on effectue alors des exercices de gymnastique faciale pour démaquiller le visage et pour mieux capter la lumière des perceptions. Rester sur les grands contours, cette méthode est actuellement utilisée dans le champ de l'esthétique au sein de salons de beauté, de spas et de centres de bien-être.

Le yoga signifie en anglais « contrôle en union entre deux parties ». Il permet de mieux connaître et faire de votre visage un véritable partenaire. Ce livre vous permet de passer un agréable moment et de vous sentir en confiance.

Vous positionnez votre visage dans une posture de concentration, de détente et de bien-être. Par une pratique régulière, il développe l'acceptation, l'estime et la confiance en soi.

Le yoga du visage induit trois techniques différentes : le travail musculaire, les points énergétiques d'acupuncture et les acupunctures oculaires. Ce qui permet de travailler d'une façon globale sur la régénération de la peau et des cellules. La musculature agit surtout sur la prévention de l'âge et de la déshydratation de la peau.

Associez au caractère et au tempérament, le yoga est l'accompagnement idéal qui permet de mieux connaître et faire de votre visage un véritable partenaire. Ce livre vous permet de passer un agréable moment et de vous sentir en confiance.

Le yoga du visage induit trois techniques différentes : le travail musculaire, les points énergétiques d'acupuncture et les acupunctures oculaires. Ce qui permet de travailler d'une façon globale sur la régénération de la peau et des cellules. La musculature agit surtout sur la prévention de l'âge et de la déshydratation de la peau.

Associez au caractère et au tempérament, le yoga est l'accompagnement idéal qui permet de mieux connaître et faire de votre visage un véritable partenaire. Ce livre vous permet de passer un agréable moment et de vous sentir en confiance.

Le yoga du visage induit trois techniques différentes : le travail musculaire, les points énergétiques d'acupuncture et les acupunctures oculaires. Ce qui permet de travailler d'une façon globale sur la régénération de la peau et des cellules. La musculature agit surtout sur la prévention de l'âge et de la déshydratation de la peau.

Associez au caractère et au tempérament, le yoga est l'accompagnement idéal qui permet de mieux connaître et faire de votre visage un véritable partenaire. Ce livre vous permet de passer un agréable moment et de vous sentir en confiance.



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 Pénichat (éd. Cristal).

RÉPONSE! À TOUT!

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

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 en cours qui visent à corriger cet affaissement de la peau de votre visage mais le résultat à long terme est incertain. Pourquoi ne pas passer par la gymnastique faciale, une méthode naturelle et sans danger ? On a bien envie de dire de la gymnastique faciale, ça ne se fait pas. C'est pourtant le service après-vente de la lifting. Pourquoi ? Parce que le lifting est une opération chirurgicale. C'est bien. La gymnastique faciale, c'est un traitement naturel. Pourquoi ? Parce que la gymnastique faciale est un traitement naturel. Pourquoi ? Parce que la gymnastique faciale est un traitement naturel. Pourquoi ? Parce que la gymnastique faciale est un traitement naturel.

5 à 10 minutes
Légères et modérées
Rien, voire agréable : tout se fait à votre rythme. Vous pouvez commencer à tout moment. Comme elles s'adaptent à votre rythme, elles sont parfaites pour les personnes qui ont peu de temps. Elles sont aussi parfaites pour les personnes qui ont beaucoup de temps. Elles sont aussi parfaites pour les personnes qui ont beaucoup de temps.



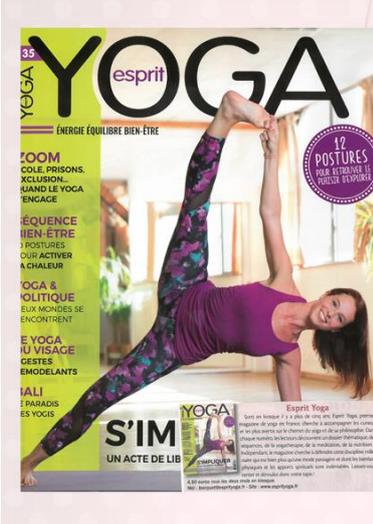
La préparation
Quel sport pratiquer pour améliorer son état de santé ? La réponse est simple : la gymnastique faciale. Elle est efficace et sans danger. Elle est aussi gratuite. Elle est aussi sans danger. Elle est aussi gratuite. Elle est aussi sans danger.

Contre le double menton

1. Balancez plusieurs fois la tête d'avant en arrière, d'un côté à l'autre. Plus vous bougez la tête, plus elle est en bas. Plus vous bougez la tête, plus elle est en haut. Amenez la tête inférieure sur la ligne supérieure comme vous cherchez à la croquer. Répétez sans arrêt pendant 15 secondes. Puis respirez et amenez la tête au centre.

2. Mettez le dos de la main sous le menton. Puis, tout en expirant, roulez la tête en arrière tout en maintenant le dos de la main sous le menton.

Pour en savoir plus
www.yogaduvillage.com
Ateliers gratuits de visage, par Isabelle Estournet, Ed. Ellébore
Le Yoga du visage, par Catherine Urvic, Ed. Ellébore



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 Urvic (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 Urvic, 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 !



● PRESSE REGIONALE :

2014

SAINT-CYPRIEN
Deux mille gourmands au marché du chocolat

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



Le marché a rassemblé toute sorte de douceurs.

Entre les différentes dégustations proposées lors du salon « Chocolat et Gourmandises », par les exposants, les visiteurs ont pu participer à de nombreuses animations, dernièrement. Comme, la naturopathe Florence Gaimon qui a animé, pendant une heure et demie, une conférence sur les vertus thérapeutiques du chocolat face à un public copieux. De son côté, Alain Pénichot, consultant praticien diplômé de yoga du visage, a proposé un atelier de gymnastique faciale au bureau de carreaux qui a enthousiasmé les participants. C'était aussi l'occasion de tester le cacao au meilleur moment en chocolat avec 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

Dacault, le chef du restaurant du casino, a relevé le défi de proposer un menu à trois chocolats à ses clients pour qui ce fut un régal. ■ **Evénement convivial** Enfin, à 16h, pour finir la journée en toute convivialité, les participants étaient nombreux au stand de la Confédération des Chocolatiers catalans pour déguster la célèbre « L'indulgente », le chocolat chaud catalan. Face au succès reporté cette année, Michel Dreyfus, directeur du casino 2023 annonce d'une 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'évoluer pour offrir de nouveaux moments à nos visiteurs. C'est pourquoi, l'année prochaine, nous prévoyons d'installer des chaises à l'extérieur du casino pour accueillir plus d'expansifs... »

Matthieu Duffy

LE PROGRÈS

www.leprogres.fr

« A la source de la méthode, c'est la répétition. Elle est essentielle et se fait dans la qualité » assure Alain Pichot.

Forme. Alain Pichot, praticien en techniques de bien-être à Rhône, a développé une méthode énergétique qui associe gym faciale, travail des pieds réflexe et détente. Exemples puisés dans son dernier ouvrage.



Pratquez la gym du visage

Relaxer le visage
Après le travail, avec les joues tendues, les yeux fermés, laissez tomber votre tête en avant, assurez-vous d'être bien aligné et laissez votre visage de droite à gauche. Inspirez et expirez à votre rythme, au moment où vous expirez, imaginez que vous inspirez l'air frais et que vous expirez l'air sale.

Se détendre le crâne
En croisant les doigts devant de la tête, saisissez vos tempes, maintenez les mains jusqu'à hauteur de crâne et relâchez la mâchoire en relâchant toute la tension.

Agrandir le regard
Prenez les mains sur le côté des tempes tout en venant

un relâchement des paupières supérieures. Les yeux fermés, serrez au maximum en se frottant, mais que complètement celle-ci a un impact sur les paupières.

Double menton
Vainqueur - pouce et index sous les mâchoires comme dans des paupières vers le haut, les yeux fermés, la tête en avant.

En savoir plus
Chaque séance est suivie d'un massage et d'un travail de détente.

Coup de jeune
La tête penchée sur le côté, regardez sur un bras, restez ainsi 10 secondes. Ensuite, relevez la tête et relâchez la mâchoire en relâchant toute la tension.

Les doigts croisés, ouvrir la bouche en position avec les mains qui cherchent à la fermer.

Double menton
Les doigts derrière les oreilles, positionnez les

En savoir plus
Chaque séance est suivie d'un massage et d'un travail de détente.

Coup de jeune
La tête penchée sur le côté, regardez sur un bras, restez ainsi 10 secondes. Ensuite, relevez la tête et relâchez la mâchoire en relâchant toute la tension.

poigner sous le menton pour regarder les doigts descendre et recroquer avec plaisir ce geste lent. Ces postures, effectuées en un instant dans la qualité - assure Alain Pichot.

Contre la colère
L'index et le majeur du bras gauche une pression en expirant.

En savoir plus
Chaque séance est suivie d'un massage et d'un travail de détente.

Coup de jeune
La tête penchée sur le côté, regardez sur un bras, restez ainsi 10 secondes. Ensuite, relevez la tête et relâchez la mâchoire en relâchant toute la tension.

Le secret
« C'est la répétition et la recherche avec plaisir ce geste lent. Ces postures, effectuées en un instant dans la qualité - assure Alain Pichot. »

En savoir plus
Chaque séance est suivie d'un massage et d'un travail de détente.

Coup de jeune
La tête penchée sur le côté, regardez sur un bras, restez ainsi 10 secondes. Ensuite, relevez la tête et relâchez la mâchoire en relâchant toute la tension.

Coup de jeune
La tête penchée sur le côté, regardez sur un bras, restez ainsi 10 secondes. Ensuite, relevez la tête et relâchez la mâchoire en relâchant toute la tension.

Harmonie, 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 shui pour les plus connues mais aussi relaxation expressive ou gym faciale pour les autres. La Cornouaille recèle de nombreuses invitations, en somme, pour éviter de « se parasiter en permanence ».

Noël Fedet

Le yoga facial d'Alain Pénichot



« Professeur de yoga, sophrologue et animateur, Alain Pénichot s'est intéressé au yoga facial par accident. Formé à l'école Urwicz, il développe aujourd'hui sa propre méthode. Il s'inspire de ses connaissances des mouvements de gymnastique chinoise mais aussi de mouvements naturels. Apprendre à cligner les yeux ou à soulever permet de lutter contre les risques de vieillissement sur le peau. Contact : 06 87 38 92 62 E-mail : penichotgymfaciale@voila.fr »

QUIMPER-CORNOUAILLE

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



Découverte de la gymnastique faciale

CAUTERETS

Dans le cadre des animations à la Maison du curiste, Alain Pénichot nous a proposé une conférence sur le yoga facial. Animateur en centres spécialisés, le formateur est aujourd'hui l'ambassadeur de la méthode "urwicz" du nom de sa fondatrice, Catherine Urwicz.

Cette méthode consiste en postures de décontraction, massages spécifiques sur les canaux 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 impossible 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 a hésité pas à prendre son propre exemple pour décrire les bienfaits d'une telle méthode douce.

« Paralyzé 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 fou 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 connaissances des canaux énergétiques qui permet cela : les chinois le savent depuis des millénaires. »

Ainsi, prendre dix minutes par jour pour faire attention à son visage, c'est agir pour son bien-être ! Renseignements, tél : 02.51.81.93.25.

9. P. DREMPER



Les gestes très précis.

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 02, 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. « Vous serez étonnés et ébahis par l'efficacité de ces massages depuis 10

ans pratiqués régulièrement, et ils le sauront par eux-mêmes pour *Libérer le visage et le visage* ». Alain Pélichot, professeur de yoga, sophrologue 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 *Libérer le Yoga*

du visage et techniques associées », il propose une conférence à la librairie Le Chat Pitre. Son ouvrage est un hommage à Catherine Trautner, elle-même professeur de hatha yoga, et un professionnel du travail de cette discipline. Elle vous dévoilera sa propre méthode de yoga facial, sous l'angle de la gymnastique, dans les années 1950. Avec la conférence d'Alain Pélichot à la librairie, vous explorez « une voie d'hygiène ». Vous pourrez aussi apprécier les exercices qui en découlent le lendemain, dimanche 3 mars au cours d'un atelier yoga-qi Gong à Fécamp. Le yoga du visage, « une art de vivre au quotidien », affirme Alain Pélichot. A réviser chez vous, ce sur-massage.

PHOTOGRAPHIE
Samedi 2 mars à 15h, conférence à la librairie Le Chat Pitre, 1 quai Béthune, 14 40 28 30 12 54.
Dimanche 3 mars de 10h à 12h 30, atelier pratique (participation 22 €). Les Maîtres Trautner, 1 rue de l'Empire, près du théâtre.
Contact : Alain Pélichot, 06 87 32 92 62, www.yogaface.com



Yoga du visage. Alain Pélichot vous guide dans votre visage. À gauche, Alain Pélichot, professeur de yoga, sophrologue 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 Pélichot présentant son ouvrage sur le yoga du visage.

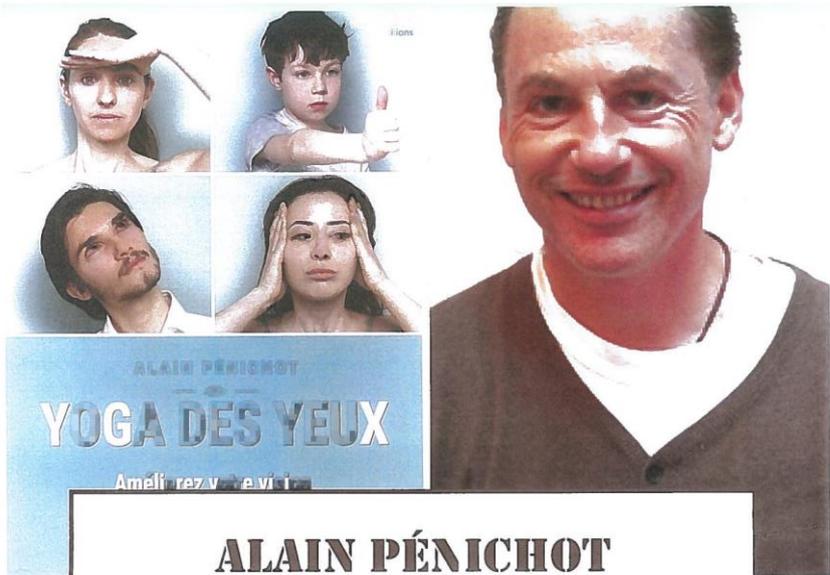
À l'occasion de la sortie de son livre sur le visage et les yeux, Alain Pélichot présente son ouvrage *Libérer le visage et le visage* à la librairie Le Chat Pitre ce samedi 2 mars. Cette conférence, à 15h, sera suivie d'un atelier pratique de yoga du visage et de qi Gong à 10h30. Les ateliers de yoga du visage sont une véritable révolution. Ils permettent de retrouver la jeunesse et de lutter contre le vieillissement.

Chaque jour plusieurs exercices de 10 à 15 minutes vous permettent de retrouver la jeunesse et de lutter contre le vieillissement. Le yoga du visage est une véritable révolution. Il permet de retrouver la jeunesse et de lutter contre le vieillissement.

Salon de l'Habitat 2019
CONSTRUIRE / DÉCOUVRIR / AMÉNAGER

1er 3 MAF
CARRÉ DES DOCKS / LE

www.13maf.com



ALAIN PÉNICHOT
« Yoga des yeux »
Editions Marie-Claire



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 02, 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. « Vous serez étonnés et ébahis par l'efficacité de ces massages lorsqu'ils

seront effectués régulièrement, et ils le sauront par eux-mêmes pour *Libérer le visage et le visage* ». Alain Pélichot, 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 *Libérer le 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 professionnel du travail de cette discipline. Elle avait élaboré sa propre méthode de yoga facial sous l'inspiration de gymnastique dans les années 1950. Avec la conférence d'Alain Pélichot à la librairie, vous explorez ce « yoga du visage récent ». Vous pourrez aussi apprécier les exercices qui en découlent le lendemain, dimanche 3 mars au cours d'un atelier pratique à Fécamp. Le yoga du visage, « une art de vivre au quotidien », affirme Alain Pélichot. A réviser chez vous, ce sur-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 Pélichot, 06 87 32 92 62, www.yogaface.com



Yoga du visage. À gauche, Alain Pélichot, 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 Pélichot présentant son ouvrage *Libérer le visage et le visage*

À l'occasion de la sortie de son livre *Libérer le visage et le visage*, Alain Pélichot présente samedi prochain sa conférence à la librairie Le Chat Pitre. Le yoga du visage est une méthode naturelle anti-âge basée sur des massages spécifiques sur les muscles du visage. 11 points de stimulation pointés stratégiquement favorisent de fait la tonicité de la face et le relâchement

facial. Une pratique que vous pouvez effectuer presque partout et à tout moment de la journée. Les ateliers de yoga du visage sont proposés à la librairie Le Chat Pitre.

Salon de l'Habitat 2019
CONSTRUC'VILLE / DÉCOUVER / AMÉNAGER

1er 3 MAF
CARRÉ DES DOCKS / LE

www.13maf.com

SALON
Bien-Etre & Nature

11.12.13
MAI 18

**PALAIS DES CONGRÈS
Saint-Raphaël**

NUMÉRIQUES
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
www.lesjournéesbienetre.fr

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. Témoignage

Le salon Bien-être et nature décèle 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-hygiène...), 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'acupuncture 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 repositionner pour s'ouvrir à une nouvelle vie joyeuse.

JOCELYNE JORIS
joce@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 16 ans, sur le site www.lesjournéesbienetre.fr

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.

Rencontre
 Du yoga facial pour mieux parler de soi



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 faciale qui est venue à la fois des mains et à quatre ans, sans doute que le visage n'aurait pas autant approché les techniques de relaxation du visage jusqu'à déboucher sur cette pratique de yoga facial, reconnaît Alain Pénichot.

«Il y avait dans la parole de la main en forme - il était alors dans un certain spectre - la faculté de faire quelque chose de différent par les canaux du visage et de travailler les fibres du visage», dit-il.

«Une fois que j'ai commencé à travailler sur les canaux du visage, j'ai pu travailler sur le visage et le visage», dit-il.

«Une fois que j'ai commencé à travailler sur les canaux du visage, j'ai pu travailler sur le visage et le visage», dit-il.

«Il y a de quelques exercices, plus sophistiqués et plus complexes, les "canons de la beauté" sont tous très beaux, de votre propre aspect, alors que chacun a son rôle de son rôle à jouer. Cela peut paraître un peu étrange dans des séances de relaxation», dit-il.

«Il est important de travailler le corps en mouvement et en bougeant, il est très important de travailler sur le visage qui se déplace sur le visage».

«C'est le premier jour de yoga facial que j'ai fait dans le Centre Culturel des Cordeliers, trois heures et demi d'expérience des gestes qui soulagent et aident à mieux vivre. C'est dimanche global de découverte et de découverte du visage. C'est parti-est parti».

«L'essentiel est de ne pas perdre son point d'équilibre pour aller vers les muscles et ne pas perdre son point d'équilibre pour aller vers les muscles et ne pas perdre son point d'équilibre pour aller vers les muscles», dit-il.

«L'essentiel est de ne pas perdre son point d'équilibre pour aller vers les muscles et ne pas perdre son point d'équilibre pour aller vers les muscles», dit-il.

«L'essentiel est de ne pas perdre son point d'équilibre pour aller vers les muscles et ne pas perdre son point d'équilibre pour aller vers les muscles», dit-il.



«Prenez dix minutes par jour pour faire attention à son visage, c'est un acte pour son bien-être», Alain Pénichot enseignera les bases et postures du yoga facial à Clisson le 27 avril.

Quatre exemples pour détendre le visage et ralentir le vieillissement

<p>Le travail du contour du visage est essentiel pour le maintien du visage. Si on laisse les muscles vieillir, le visage se déforme et le vieillissement est plus marqué.</p>	<p>Impressionnant mais efficace pour le relâchement des muscles du visage.</p>	<p>A ne pas effectuer sans précaution et attention. Le geste est à effectuer avec une attention particulière.</p>	<p>Soins directs faits des postures les plus relaxantes avec les massages à base de massage de poche en mouvement de "ball" autour des yeux.</p>
--	--	---	--

Centre culturel des Cordeliers : le yoga du visage

Le yoga du visage ou gymnastique faciale est une méthode naturelle permettant à travers l'automassage, 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 "

On gomme ses taches

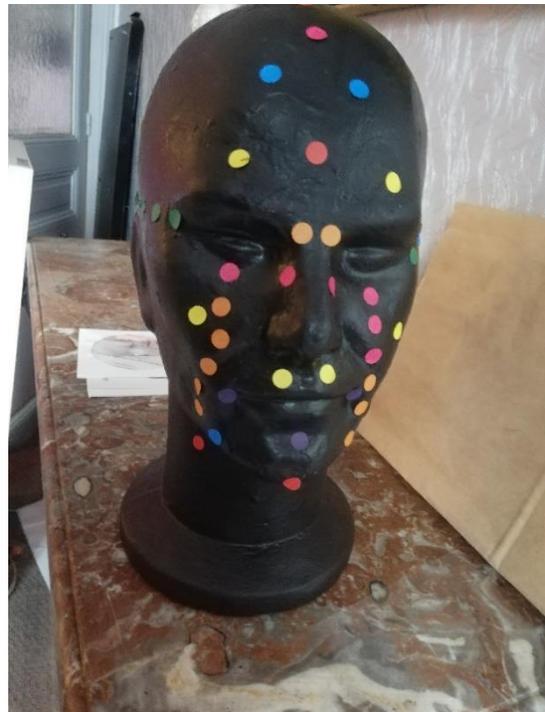
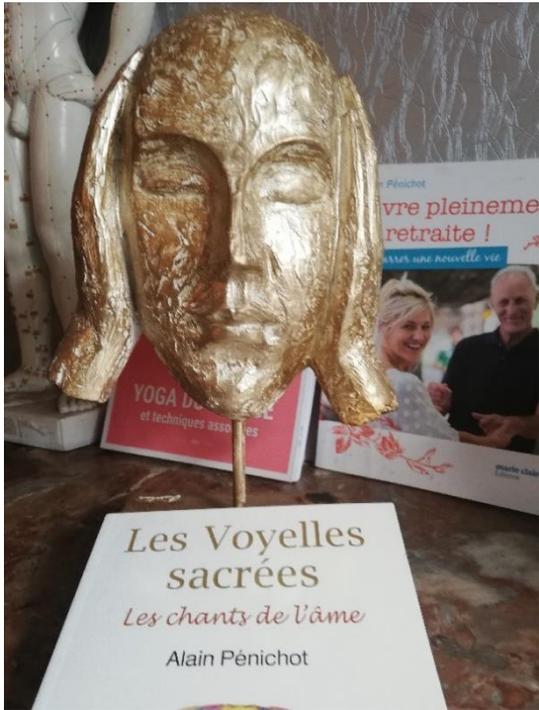
Chez le pro

Un peeling aux acides de fruits (acide glycolique ou autre) qui permet d'aller travailler tout de suite après, redonne non seulement un coup d'éclat, mais traite les séquelles d'acné, resserre les pores et améliore l'uniformité du teint. Il faut compter trois séances de vingt minutes espacées de quinze jours (à partir de 80 € la séance, plus les soins à la maison).

À 50 ans, une femme sur deux en a. Il est temps de glisser, sous votre soin habituel, un sérum dépigmentant qui régule la production de mélanine. Les labos ont découvert de nouveaux actifs efficaces et beaucoup moins irritants qu'auparavant. On les trouve dans la gamme Anti-Pigment d'Eucerin et Discoloration Defense Serum de SkinCeutical.

On s'initie au yoga facial

Grâce à cet automassage, préconisé par Alain Pénichot, praticien en technique de bien-être : pincez l'intérieur, le milieu puis l'extérieur des sourcils entre le pouce et l'index (3 fois). Ensuite, avec l'index, faites des pressions sur les pommettes, sous le centre de l'œil et les ailes du nez (3 fois).



Plaquettes :

Dossier

Yoga du visage et réflexologie faciale

Yoga du visage et réflexologie faciale

Mettre de notre évidence, le visage révèle notre histoire. Rides du lion, pli d'amarant, patte d'oiseau, ces rides et expressions définissent un visage. Elles expriment des émotions profondes. Par un yoga facial répété, il est possible de retrouver son véritable visage ainsi que les différentes tensions qui se sont accumulées au fil et à mesure de nos expériences. Diplômé en yoga facial et sophrologie, Alain Prichard vous invite à un yoga qui comprend également des exercices de visualisation et des postures cosmiques naturelles contre le vieillissement facial. Il est également possible, grâce à la méthode vietnamienne de réflexologie faciale, Dien Cham, de prévenir et de soulager différentes douleurs.

Alain Prichard

Le yoga du visage

Vous souhaitez améliorer votre visage et votre peau ? Le yoga du visage est une pratique qui agit sur les muscles du visage et de la tête, ainsi que sur les nerfs et les vaisseaux sanguins. Elle agit sur la circulation sanguine, favorise la production de collagène et aide à réduire les rides et les taches. Cette pratique est douce et accessible à tous, quel que soit votre âge ou votre niveau de pratique. Elle agit sur les muscles du visage et de la tête, ainsi que sur les nerfs et les vaisseaux sanguins. Elle agit sur la circulation sanguine, favorise la production de collagène et aide à réduire les rides et les taches. Cette pratique est douce et accessible à tous, quel que soit votre âge ou votre niveau de pratique.

Favoriser ses réflexes naturels

Il est possible de retrouver son véritable visage ainsi que les différentes tensions qui se sont accumulées au fil et à mesure de nos expériences. Diplômé en yoga facial et sophrologie, Alain Prichard vous invite à un yoga qui comprend également des exercices de visualisation et des postures cosmiques naturelles contre le vieillissement facial. Il est également possible, grâce à la méthode vietnamienne de réflexologie faciale, Dien Cham, de prévenir et de soulager différentes douleurs.

Unes exercices quelques minutes tous les jours

Le yoga du visage peut se pratiquer tous les jours, même si vous n'avez pas beaucoup de temps. Il est possible de faire quelques exercices quelques minutes tous les jours, même si vous n'avez pas beaucoup de temps. Il est possible de faire quelques exercices quelques minutes tous les jours, même si vous n'avez pas beaucoup de temps.

Dossier

Yoga du visage et réflexologie faciale

Yoga du visage et réflexologie faciale

Réflexologie faciale : la méthode de Dien Cham

1. Prévenir le double menton

2. Soulager le cou et le occipital

3. Prévenir le double menton

4. Soulager le cou et le occipital

5. Réguler les pupilles

6. Réguler les pupilles

7. Réguler le travail du visage

8. Stimuler les yeux

9. Prévenir le double menton

10. Soulager le cou et le occipital

11. Prévenir le double menton

12. Soulager le cou et le occipital

13. Prévenir le double menton

14. Soulager le cou et le occipital

15. Prévenir le double menton

16. Soulager le cou et le occipital

17. Prévenir le double menton

18. Soulager le cou et le occipital

19. Prévenir le double menton

20. Soulager le cou et le occipital

21. Prévenir le double menton

22. Soulager le cou et le occipital

23. Prévenir le double menton

24. Soulager le cou et le occipital

25. Prévenir le double menton

26. Soulager le cou et le occipital

27. Prévenir le double menton

28. Soulager le cou et le occipital

29. Prévenir le double menton

30. Soulager le cou et le occipital

31. Prévenir le double menton

32. Soulager le cou et le occipital

33. Prévenir le double menton

34. Soulager le cou et le occipital

35. Prévenir le double menton

36. Soulager le cou et le occipital

37. Prévenir le double menton

38. Soulager le cou et le occipital

39. Prévenir le double menton

40. Soulager le cou et le occipital

41. Prévenir le double menton

42. Soulager le cou et le occipital

43. Prévenir le double menton

44. Soulager le cou et le occipital

45. Prévenir le double menton

46. Soulager le cou et le occipital

47. Prévenir le double menton

48. Soulager le cou et le occipital

49. Prévenir le double menton

50. Soulager le cou et le occipital

51. Prévenir le double menton

52. Soulager le cou et le occipital

53. Prévenir le double menton

54. Soulager le cou et le occipital

55. Prévenir le double menton

56. Soulager le cou et le occipital

57. Prévenir le double menton

58. Soulager le cou et le occipital

59. Prévenir le double menton

60. Soulager le cou et le occipital

61. Prévenir le double menton

62. Soulager le cou et le occipital

63. Prévenir le double menton

64. Soulager le cou et le occipital

65. Prévenir le double menton

66. Soulager le cou et le occipital

67. Prévenir le double menton

68. Soulager le cou et le occipital

69. Prévenir le double menton

70. Soulager le cou et le occipital

71. Prévenir le double menton

72. Soulager le cou et le occipital

73. Prévenir le double menton

74. Soulager le cou et le occipital

75. Prévenir le double menton

76. Soulager le cou et le occipital

77. Prévenir le double menton

78. Soulager le cou et le occipital

79. Prévenir le double menton

80. Soulager le cou et le occipital

81. Prévenir le double menton

82. Soulager le cou et le occipital

83. Prévenir le double menton

84. Soulager le cou et le occipital

85. Prévenir le double menton

86. Soulager le cou et le occipital

87. Prévenir le double menton

88. Soulager le cou et le occipital

89. Prévenir le double menton

90. Soulager le cou et le occipital

91. Prévenir le double menton

92. Soulager le cou et le occipital

93. Prévenir le double menton

94. Soulager le cou et le occipital

95. Prévenir le double menton

96. Soulager le cou et le occipital

97. Prévenir le double menton

98. Soulager le cou et le occipital

99. Prévenir le double menton

100. Soulager le cou et le occipital

DIAGNOSTIC FACIAL selon la méthode énergétique

appareil digestif
vessie
intestin grêle
foie
rate
surrénales
reins
pancréas
gros intestin
cœur
estomac
gros intestin
organes sexuels
duodénum

cœur, circulation, intestin grêle
intestins, poumons, peau
rate
foie, vés. biliaire
reins
vésicule biliaire
poumons
reins
vessie
intestins

Le visage est la partie de notre corps la plus exposée et la plus unique et identifiable. Nous reconnaissons l'autre par son visage, y lisons ses émotions mais aussi ses réflexes, son histoire, son état de santé. Si la forme du visage peut nous donner des indications sur sa constitution, la texture et la qualité de la peau nous informent sur la condition de l'individu. En effet, si les tissus cutanés sont bien surs affectés par les influences externes telles que le soleil, le vent et la qualité de l'air, ils le sont aussi par le fonctionnement de nos organes. Des problèmes de reins et de rétention d'eau sont par exemple visibles dans un visage gonflé et bouffi, des problèmes de foie par une coloration jaunâtre. Une correspondance spécifique entre les zones de la tête et les différents organes a été établie, particulièrement dans les traditions thérapeutiques japonaise et chinoise. Cette carte, largement basée sur le travail de Michio Kushi présente ces zones et explique comment texture, couleur, lignes, boutons, etc., de chaque zone permettent de diagnostiquer l'organe correspondant. On notera qu'il ne s'agit pas de réflexologie. Les zones réflexes sont situées à un niveau plus profond et sont essentiellement utilisées par le massage. Les zones de diagnostic facial donnent un outil visuel, pratique et précieux, le visage étant si immédiatement accessible et informatif.

DIAGNOSTIC FACIAL selon la méthode énergétique

INTESTIN GRELE : des lignes horizontales indiquent une faiblesse.

FOIE : un gonflement indique la dilatation, des lignes profondes indiquent une contraction qui entraîne irritabilité et fatigue oculaire.

LA RATE et le système immunitaire sont affaiblis lorsqu'il y a gonflement et coloration foncée.

Coloration rougeâtre sur les paupières et leur périphérie : Faiblesse des **GLANDES SURRÉNALES**, irritation et coloration.

REINS : zones gonflées et/ou bleues sont le signe de trop d'eau stagnante profondément dans le corps. Une teinte brune ou noire indique contraction et déshydratation du corps. Un gonflement dur est associé à une accumulation de graisse, rougeur indique stagnation du sang et des taches, des calculs rénaux.

GROS INTESTIN : une zone dure et ballonnée est signe de stagnation due à des dépôts de graisse durcis ; une zone molle et gonflée, d'un excès de nourriture.

La partie inférieure du nez est en relation avec le **COEUR** et la **CIRCULATION SANGUINE**.

Les **jeunes** révèlent l'état des **POUMONS**. L'exposition au froid, intérieur comme extérieur peut donner à toute la joue une coloration rouge. Des joues blêmes sont le signe d'un manque de vitalité dans les poumons.

La forme des sillons qui se dessinent entre les ailes du nez et les coins de la bouche exprime l'état du **GROS INTESTIN**. Ils devraient être réguliers et bien formés.

Un sillon profond révèle une concentration d'énergie dans les **INTESTINS**. La rougeur et les problèmes de peau sont des signes d'irritation intestinale.

Une lèvre supérieure mince, les aigles, les points blancs et les lèvres sèches reflètent des problèmes d'**ESTOMAC**.

6, à savoir : de la tension au niveau de l'estomac, des ulcères, une perturbation et hyperactivité de l'estomac.

GROS INTESTIN : des lèvres claires, brillantes et rouges sont le signe d'un excès de l'énergie intestinale. Un épaississement indique de la stagnation dans le colon.

ORGANES SEXUELS : un gonflement indique de la stagnation ; de la rougeur évoque un état d'excitation ; des rides la dégénérescence.

VESSIE : un gonflement montre une accumulation d'eau dans le corps. Des rides ici trahissent une faiblesse de la vessie.

INTESTINS : l'état gonflé indique de la stagnation et la morsure des intestins pendant une longue période ; des rides montrent une baisse de la vitalité intestinale.

DUODENUM : des rides et des lèvres peuvent indiquer une mauvaise assimilation des nutriments.

REINS : blancher, affaiblissement et rides sont ici un signe de faiblesse.

GROS INTESTIN : des lèvres claires, brillantes et rouges sont le signe d'un excès de l'énergie intestinale. Un épaississement indique de la stagnation dans le colon.

ORGANES SEXUELS : un gonflement indique de la stagnation ; de la rougeur évoque un état d'excitation ; des rides la dégénérescence.

VESSIE : un gonflement montre une accumulation d'eau dans le corps. Des rides ici trahissent une faiblesse de la vessie.

INTESTINS : l'état gonflé indique de la stagnation et la morsure des intestins pendant une longue période ; des rides montrent une baisse de la vitalité intestinale.

La cavité d'une zone crânienne indique, entre autres choses, une relative faiblesse par rapport aux autres organes. Les rides, les taches de pigmentation, les pellicules, l'eczéma ou les allergies, révèlent une mauvaise élimination des intestins, des poumons et des reins.

COEUR, CIRCULATION, INTESTIN GRELE : la cavité à cet endroit est souvent causée par une absorption excessive de protéines, qui affecte la production hormonale et la circulation cutanée.

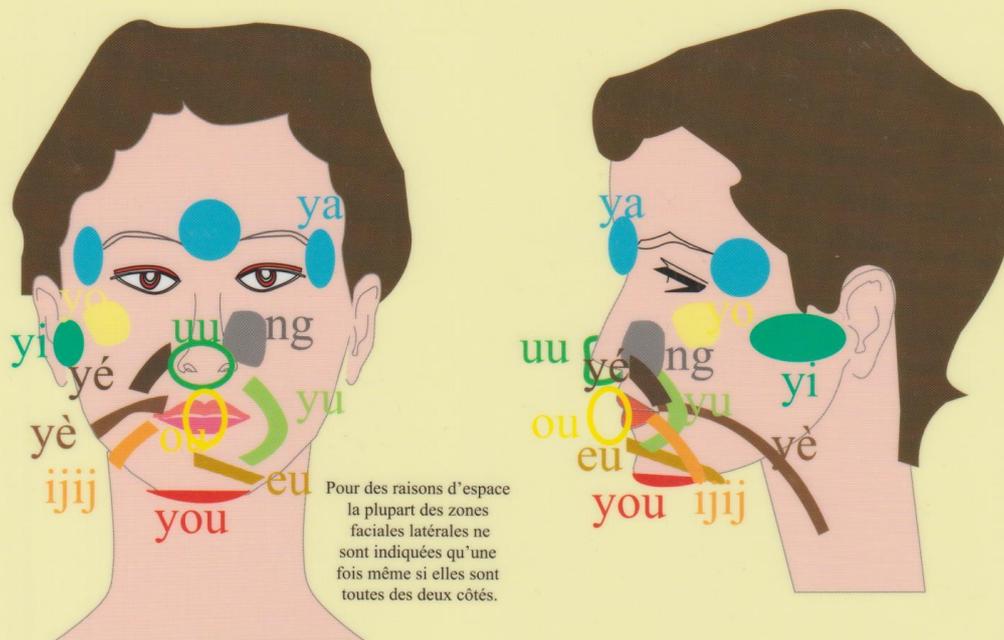
VESSIE : la cavité indique une certaine faiblesse.

VESICULE BILIAIRE : une zone gonflée et jaune est un signe de stagnation. Des rides nombreuses ou apparues précocement indiquent une vésicule biliaire surmenée.

PANCREAS : La rougeur peut indiquer de l'hypoglycémie.

Éditions Jan van Baarle
Amsterdam, Pays-Bas
www.baarle.com
9 780979 487729

Gymnastique sonore pour le visage et le corps



Les voyelles présentées ici aident à diriger l'énergie vers les zones du visage et du corps (voir au verso) avec des sons qui leur sont propres.

Pour le meilleur effet il faut pousser le bout de la langue contre les dents de la mâchoire inférieure. Ainsi le larynx reste bien ouvert pendant l'émission du son.

YOU : On prononce ce son en maintenant la langue contre les dents d'en bas en soulevant la lèvre inférieure. Raffermit le contour de la mâchoire et le double menton.

OU : Les lèvres mêmes sont la cible de ce son : bien mettre les lèvres en avant et garder la langue vers les dents du bas. Elargit les lèvres et renforce les muscles de la bouche.

EU : Est prononcé en étirant la lèvre inférieure comme dans une réaction de dégoût et en maintenant bien la langue contre les dents d'en bas. Raffermit le contour de la mâchoire et les muscles du menton utilisés.

IJIJ : Il faut laisser la mâchoire inférieure pendre un peu et prononcer le son avec la langue dans la bonne position. Raffermit le contour de la mâchoire et les bajoues à côté du menton.

YÉ : En arquant fortement les sourcils et en dilatant les ailes du nez on pousse l'énergie vers le haut des sinus et des cavités nasales. Libère les sinus supérieurs et renforce les ailes du nez.

NG : En dilatant encore fortement les ailes du nez et en maintenant bien la langue contre les dents d'en bas, diriger l'énergie vers les sinus inférieurs. Libère les sinus inférieurs.

YO : Diriger le son vers les pommettes en arrondissant la bouche, les lèvres vers l'extérieur en forme de baiser. Renforce les joues jusque sous les yeux.

YI : Les lobes des oreilles et les articulations de la mâchoire résonnent avec ce son. Celui-ci est encore mieux dirigé lorsque les lèvres sont étirées vers les oreilles comme dans un sourire exagéré. L'effet est une relaxation des articulations de la mâchoire.

YU : Toute l'énergie est dirigée vers les côtés des lèvres en les étirant bien vers les oreilles sans ouvrir beaucoup la bouche. Raffermit le contour de la mâchoire ainsi que la ligne entre les ailes du nez et les coins de la bouche.

UU : Diriger le son vers le nez sans changer la forme de la bouche, garder la langue vers les dents du bas. Détend l'espace entre la lèvre supérieure et le nez.

YA : Ecarquiller les yeux pour y faire résonner ce son. Renforce les muscles autour des yeux, jusqu'à la zone entre les sourcils, favorisant, entre autres, leur bonne ouverture.

L'utilisation de sons comme exercice pour le maintien et l'amélioration de la forme du visage peut être appliquée à tout le corps humain.

Les parties du corps et du visage auxquelles correspond une même sonorité, sont liées énergétiquement.

Un son dirigé vers une certaine zone du visage aura aussi des effets sur le corps et inversement.

En émettant le son on peut diriger l'attention et l'énergie vers le visage et le corps alternativement.

En plus des sonorités, imaginer les couleurs indiquées aide à diriger les énergies et améliore les effets.

YOU : On dirige l'énergie vers le bassin. A l'inspiration, visualiser la couleur rouge. En prononçant le YOU on s'alourdit et dans la même expiration on se projette vers le bas.

IJJ : L'attention, la couleur orange, l'énergie et l'inspiration se dirigent vers l'avant du bassin et en particulier vers les organes sexuels. A l'expiration on prononce le son entre les dents.

EU : Les parties inférieures du gros intestin et de l'intestin grêle juste en dessous du nombril, sont la cible de ce son. La couleur jaune foncé et visualisée lors de l'inspiration. Essayer de gonfler le ventre et en même temps de diriger l'énergie vers l'intérieur à ce niveau. Rentrer le ventre à l'expiration.

OU : Les muscles abdominaux permettent de rentrer le ventre à l'inspiration, la couleur jaune est visualisée. L'expiration est accompagnée d'un son fort et d'un mouvement du ventre vers l'avant.

YO : Diriger l'attention vers le côlon transverse et le diaphragme et effectuer un mouvement vers l'extérieur en inspirant et vers l'intérieur en expirant. Visualiser une couleur jaune clair.

YÈ : L'attention est dirigée vers les côtes, près du foie et de la rate. Inspirer en visualisant la couleur marron clair. Imaginer l'énergie et l'espace s'élargissant latéralement. Se détendre à l'expiration.

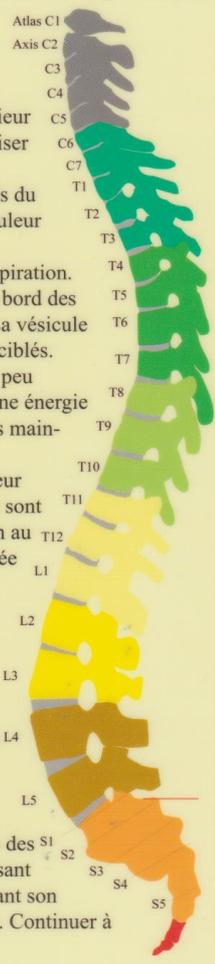
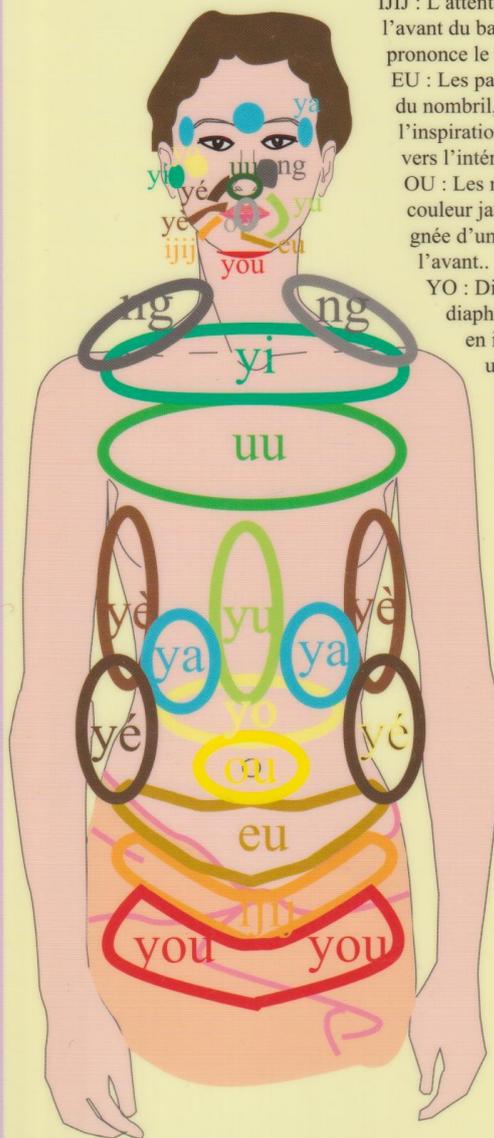
YA : La couleur bleu clair est dirigée vers le bord des côtes, et en dessous, pendant l'inspiration. La vésicule biliaire, la rate, le pancréas et les reins sont ciblés. Essayer de sentir les côtes et de les faire un peu bouger. A l'expiration on les enveloppe d'une énergie agréable et bienfaisante. Le son Ya est alors maintenu aussi longtemps que possible.

YU : A l'inspiration, en visualisant la couleur jaune/vert, les muscles autour de l'estomac sont tirés vers l'intérieur et renforcés. La tension au niveau de l'estomac et du cœur est déchargée pendant l'expiration.

ŪŪ : Pour relâcher les tensions de la cage thoracique on l'élargit un peu à l'inspiration en s'imaginant la couleur verte. On se détend à l'expiration en maintenant une posture droite.

YI : Ouvre le haut de la cage thoracique. En expirant on rapproche doucement les omoplates. En inspirant la couleur vert foncé on laisse les épaules descendre un peu.

NG : Chercher un équilibre dans les muscles des épaules en alourdissant les épaules et en laissant pendre les bras. Inspirer un gris clair en portant son attention sur l'expansion latérale des épaules. Continuer à se détendre pendant l'expiration.



ISBN 9789491974090

 9 789491 974090

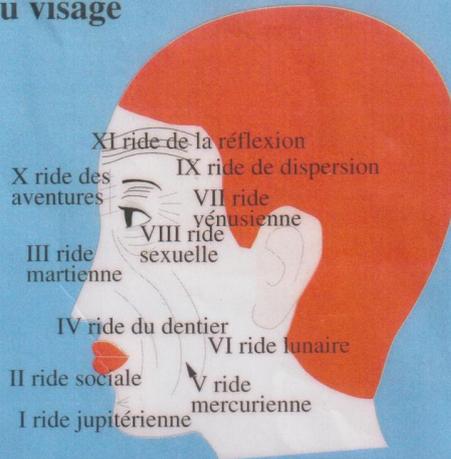
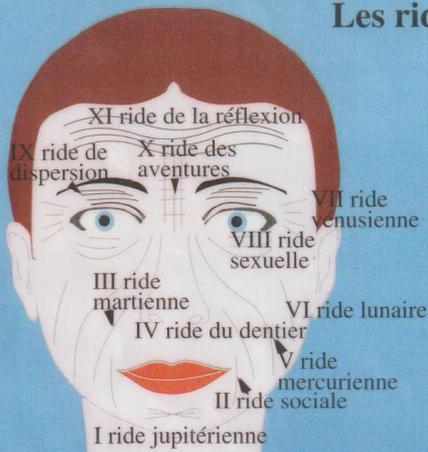
Editions Jan van Baarle
 Amsterdam Pays-Bas
www.baarle.com

© Alain Penichot/Jan van Baarle
<http://yogaduvilage.com>

La typologie des rides faciales

leur prévention et thérapie selon J.A. Lavier

Les rides du visage

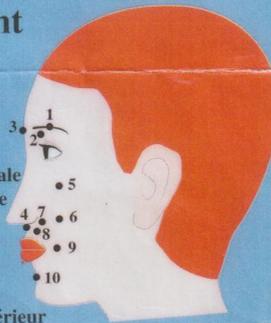


Les muscles



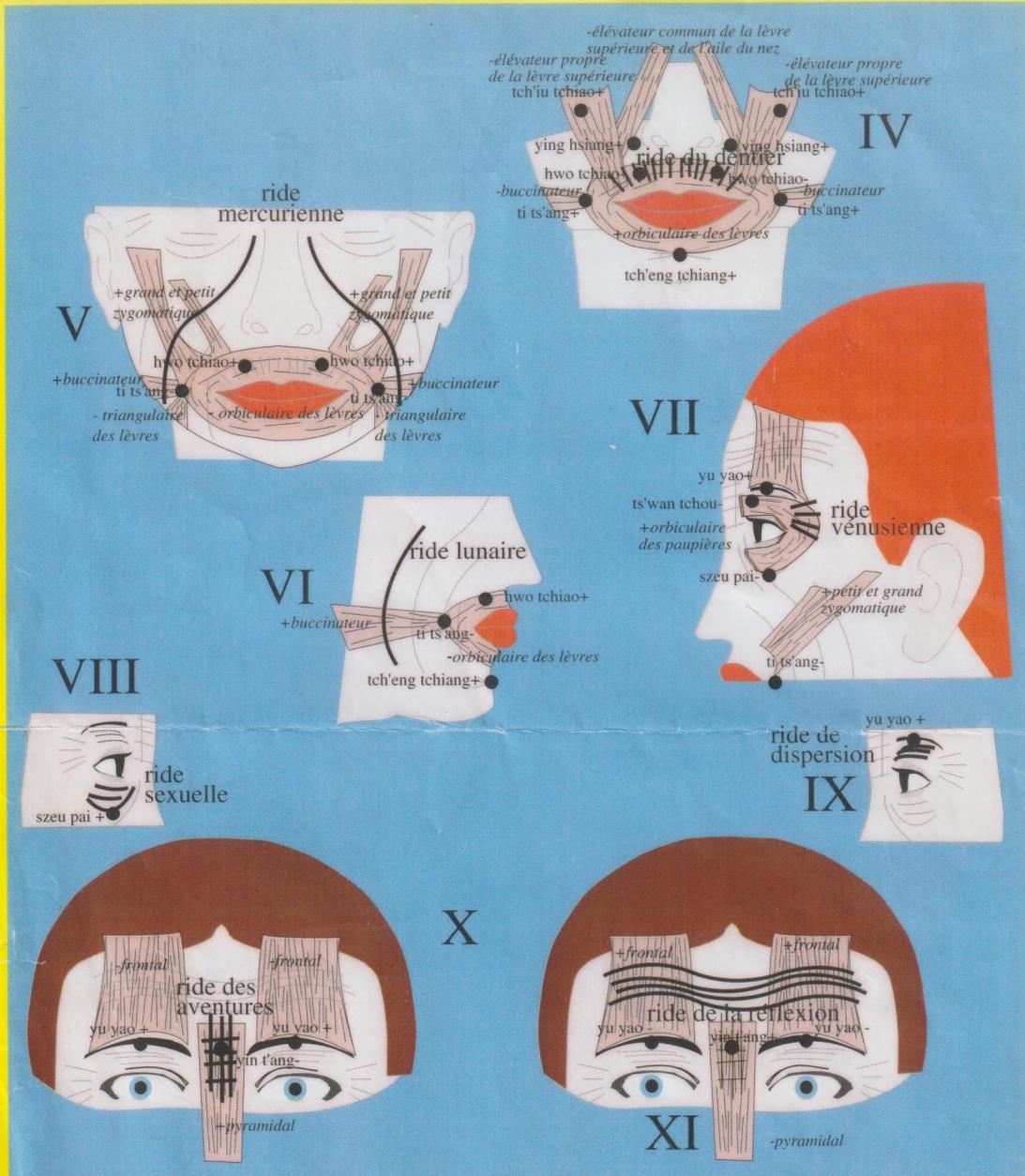
Les points de traitement

- 1 yu yao, milieu de sourcil
- 2 ts'wan tchou, tête du sourcil
- 3 yin t'ang, glabèle
- 4 chwei keou, gouttière nasolabiale
- 5 szeu pai, sous rebord inf. orbite
- 6 tch'iu tchiao, fosse canine
- 7 ying hsiang, narine
- 8 hwo tchiao, bouche extérieure
- 9 ti ts'ang, bouche intérieure
- 10 tch'eng tchiang, vestibule inférieur



J.A. Lavier est une des figures les plus importantes de l'histoire de l'acupuncture française; Il se distingue tout d'abord par la qualité de son travail, mais aussi par la conscience qu'il avait de l'importance du contexte social dans lequel la médecine est exercée et par la manière dont il a écrit sur ce sujet.

Il a aussi écrit un manuel sur l' "Utilisation des points d'acupuncture du visage en esthétique" (Ed. Maloine 1973) dont l'essentiel est présenté ici. Les rides sont principalement la conséquence d'un déséquilibre entre un (groupe de) muscle(s) et son antagoniste (muscles dont la contraction de l'un implique la détente de l'autre). Pour traiter chaque ride il faut donc utiliser un couple de points spécifiques qui permettront de stimuler le muscle trop mou et de détendre celui qui est trop tendu. La stimulation se fait en tapotant légèrement et rapidement le point (+) avec l'ongle de l'index, pendant 30 secondes, durant les inspirations de la personne traitée. La détente du muscle trop contracté se fait en pressant profondément le point (-) durant l'expiration du sujet pendant 2 à 3 minutes.



L'apparition des rides est largement due à une distribution déséquilibrée de l'énergie dans le corps. Ceci se traduit en expressions faciales typiques et en rides. Le traitement des rides comme indiqué dans cette carte ré-équilibre la distribution énergétique dans tout le visage et par là dans le corps aussi. Ainsi les expressions sont adoucies, le visage devient plus attirant et le bien-être général augmente.

Il est capital de toujours traiter les deux points + et - indiqués. Il ne faut jamais stimuler un muscle sans détendre son antagoniste. Cette technique est avant tout préventive et doit être mise en oeuvre dès l'apparition des premières ridules. Une intervention précoce permettra de rétablir rapidement l'équilibre des forces musculaires avant que des sillons définitifs se creusent. Le massage est aussi utile sur les peaux matures, les rides ne disparaîtront alors pas mais pourront être réduites et leur progression freinée.

Le massage doit se faire sur une peau sèche et propre, avant d'appliquer toute autre crème ou traitement.