

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'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 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 écarterez 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 interesse 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

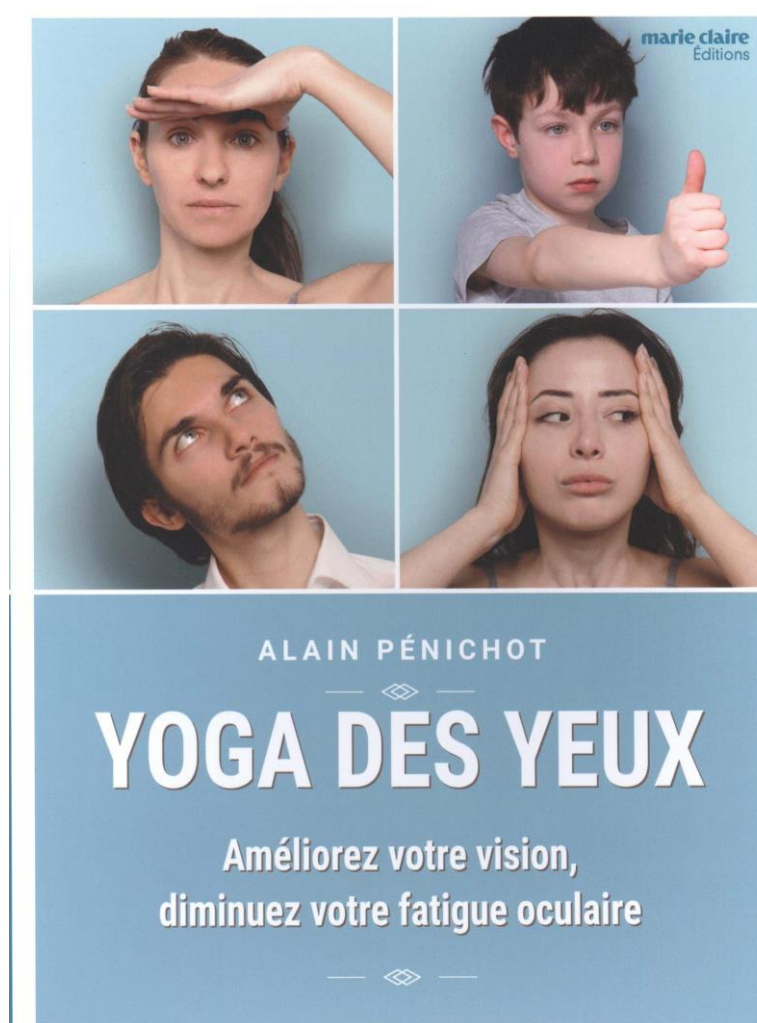
Attendue, parfois redoutée, la retraite est une nouvelle page qui s'écrit. De nombreuses questions se posent : allez-vous juste profiter du temps qui passe? Vous engagez dans des activités sociales? Voyager? Vous occupez de votre famille? Vous adonnez à de nouvelles passions, trop longtemps mises de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



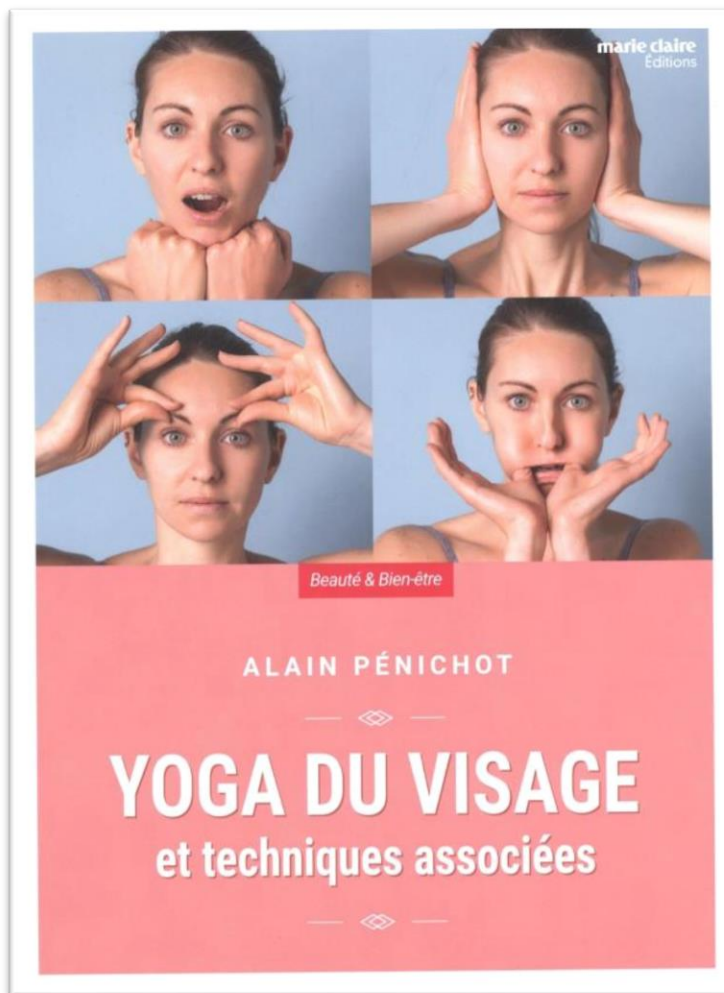
2- Yoga des yeux : Améliorez votre vision, diminuez la fatigue oculaire. Edition Marie Claire 2018.

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 !



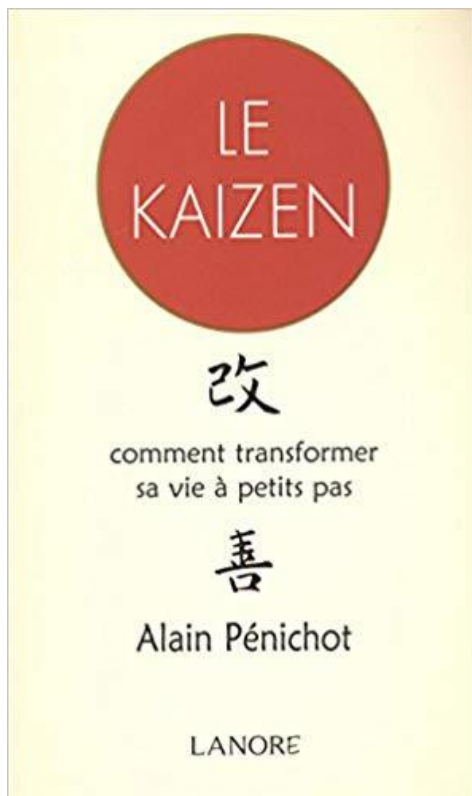
3 – Yoga du visage et techniques associées: Edition Marie Claire 2017

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

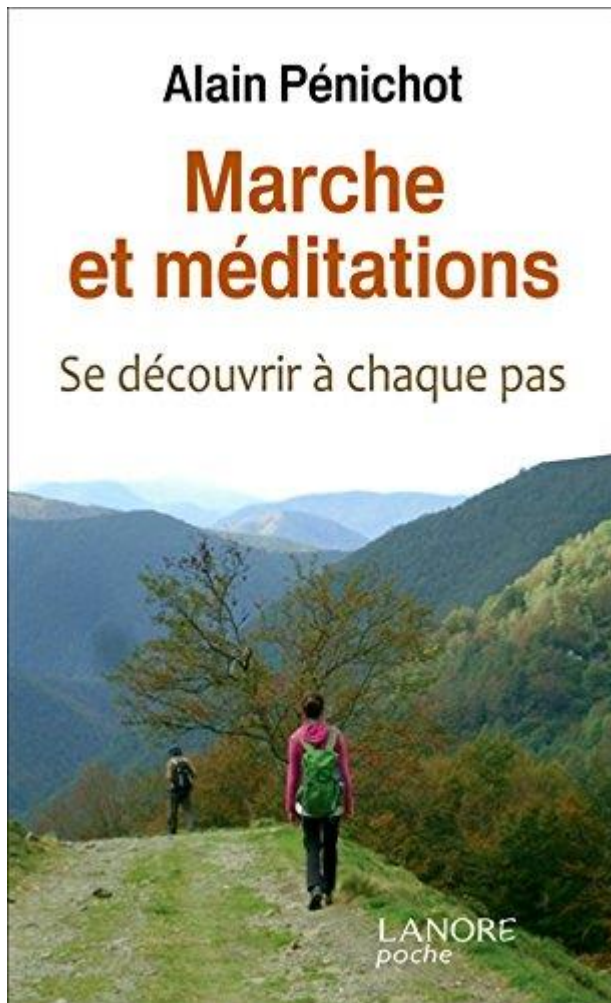
Le Kaizen est une méthode japonaise d'amélioration de soi au quotidien basée sur différents exercices. Elle permet d'examiner et de mettre en pratique, pas à pas, des changements significatifs dans sa vie. Ce processus d'amélioration utilisée chaque jour vous permettra de découvrir les ressources insoupçonnées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

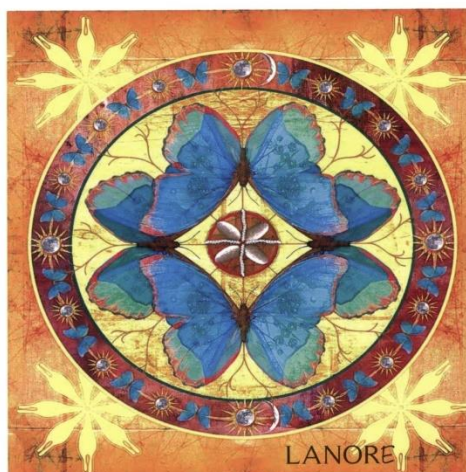
7-Mémoire des 5 sens : renforcer la capacité du corps et de l'esprit .Edition Lanore 2014

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

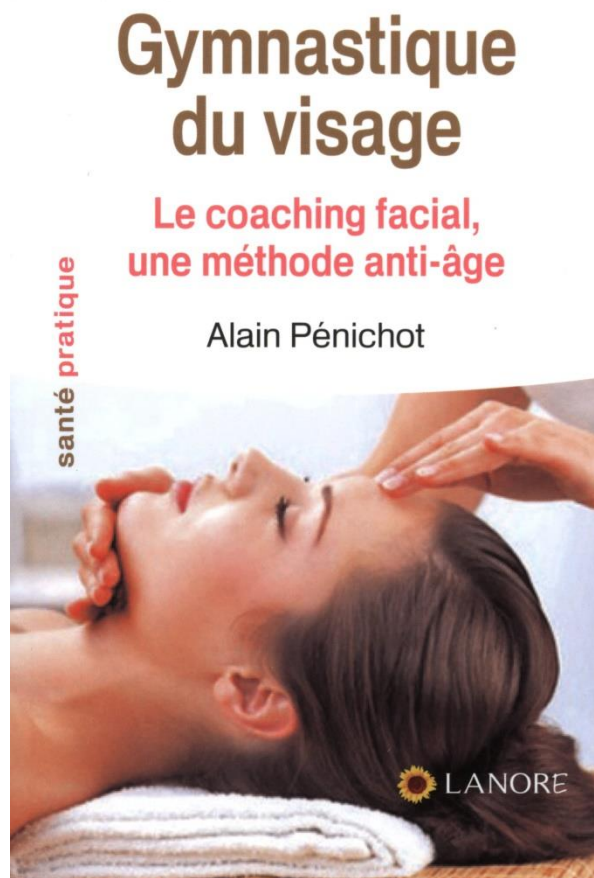
Renforcer la capacité du corps et de l'esprit

Alain Pénichot



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.



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



santé
Yoga

SEPTEMBRE 2008
N° 65

VOUS VOULEZ :
- pratiquer le yoga
- améliorer votre posture
- vous relaxer
- vous détendre

CONTENTS :
- Le yoga
- Le yoga et la santé
- Le yoga et la posture
- Le yoga et la détente

Sommaire

Le yoga
100 points de yoga
100 points de yoga
100 points de yoga
100 points de yoga

Le yoga et la santé
100 points de yoga
100 points de yoga
100 points de yoga
100 points de yoga

Le yoga et la posture
100 points de yoga
100 points de yoga
100 points de yoga
100 points de yoga

Le yoga et la détente
100 points de yoga
100 points de yoga
100 points de yoga
100 points de yoga

Dossier

Yoga du visage et réflexologie faciale

Revue de notre rubrique, le visage mérite notre attention. Face à face, cet univers, parties et visages, est riche d'expressions et de sensations. Elles expriment des émotions profondes. Pour en faire tout simplement, il est possible de retrouver une certaine sérénité en utilisant les différents points de la face et des techniques de relaxation. C'est le principe du yoga du visage et de la réflexologie faciale.

Le yoga du visage

Le yoga du visage est une pratique qui vise à améliorer la circulation sanguine et à détendre les muscles du visage. Elle est basée sur les principes du yoga et de la réflexologie faciale.

Reflexologie faciale

La réflexologie faciale est une technique qui consiste à masser les points de la face pour améliorer la circulation sanguine et à détendre les muscles. Elle est basée sur les principes du yoga et de la réflexologie faciale.

Dossier

Yoga du visage et réflexologie faciale

Le yoga du visage est une pratique qui vise à améliorer la circulation sanguine et à détendre les muscles du visage. Elle est basée sur les principes du yoga et de la réflexologie faciale.

Reflexologie faciale

La réflexologie faciale est une technique qui consiste à masser les points de la face pour améliorer la circulation sanguine et à détendre les muscles. Elle est basée sur les principes du yoga et de la réflexologie faciale.

Yoga du visage et réflexologie faciale

Dossier

Reflexologie faciale : la méthode de Dien Châm

Le yoga du visage est une pratique qui vise à améliorer la circulation sanguine et à détendre les muscles du visage. Elle est basée sur les principes du yoga et de la réflexologie faciale.

Reflexologie faciale

La réflexologie faciale est une technique qui consiste à masser les points de la face pour améliorer la circulation sanguine et à détendre les muscles. Elle est basée sur les principes du yoga et de la réflexologie faciale.

Dossier

Yoga du visage et réflexologie faciale

Le yoga du visage est une pratique qui vise à améliorer la circulation sanguine et à détendre les muscles du visage. Elle est basée sur les principes du yoga et de la réflexologie faciale.

Reflexologie faciale

La réflexologie faciale est une technique qui consiste à masser les points de la face pour améliorer la circulation sanguine et à détendre les muscles. Elle est basée sur les principes du yoga et de la réflexologie faciale.

Juin 2008

Site Health News

HealthNews Plus de Santé Naturelle

Thèmes
Equilibrer pour exercices
Musculature

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

By: Shana Marlette
Published: Jeudi, 19 juin 2008

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

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

Print Friendly **Share Article**

Text Size



YOGAVISAGE.FR, COURS EN LIGNE ET FORMATION AU YOGA DU VISAGE

DOSSIER DU 11/04/2022 - En partenariat avec Médias France

Alain Pénichot, professeur et formateur sur la plateforme yogavisage.fr, transmet les gestes et les techniques de cette méthode naturelle, qui régénère la peau du visage, procure une détente profonde du corps et permet de gagner confiance en soi.



L'expérience d'un professeur en yoga du visage

La plateforme en ligne yogavisage.fr a fait appel à Alain Pénichot pour dispenser des cours de yoga du visage. Il a lui-même été formé à cette pratique par sa fondatrice, Catherine Urwicz, à la fin des années 1990. Alain Pénichot a par la suite transmis ce savoir, à travers diverses formations dans l'univers de l'esthétique et de la remise en forme, et plusieurs ouvrages, tels que « Stimulez votre visage par la faciale gym », aux Éditions Cristal, et « Yoga du visage & Yoga des Yeux », aux Éditions Marie Claire. D'autres livres sont en préparation, en parallèle des cours en ligne et des formations professionnalisantes, ouverts aux particuliers.

Un bien-être du visage et du corps

Le [yoga du visage](#) est une méthode de détente profonde qui permet de travailler sur les tensions du visage, et de comprendre que tout ce qui se passe dans le corps, physiquement et émotionnellement, se répercute sur le visage. Un travail lent et doux qui vient traiter les couches profondes de l'épiderme, ainsi que les points énergétiques reliés aux méridiens, eux-mêmes connectés aux organes du corps. Le yoga du visage vient aussi faire travailler la cinquantaine de muscles du visage. Une technique applicable en automassage, favorable à la détente du corps dans sa globalité, à la régénération de la peau du visage et à la compensation des relâchements en resculptant l'ovale du visage et raffermir le [menton](#).

Renouer avec la confiance et l'estime de soi

La relation entretenue avec son visage grâce au yoga du visage permet de reconstruire une confiance et une estime de soi, tout en installant une routine bien-être. Ces bienfaits et la pratique du yoga du visage sont enseignés par Alain Pénichot lors de ses cours sur la plateforme yogavisage.fr. Des cours en ligne et en petit groupe, afin de faire un retour à chacun sur sa gestuelle et sa technique, qui demande un suivi régulier pour acquérir les gestes et les automatismes durablement. L'objectif est de devenir autonome dans l'instauration d'un rituel quotidien de yoga du visage.

Si vous souhaitez vous former à la pratique du yoga du visage afin d'en faire votre métier vous êtes au bon endroit. Cette formation a pour but de vous apprendre à maîtriser parfaitement les techniques du yoga du visage et bien plus encore. Vous avancerez à votre rythme et vous aurez 6 à 24 mois pour regarder la formation à volonté et réaliser le test écrit et le test pratique pour valider vos compétences. Retrouvez toutes les informations sur notre site : <https://programmes.yogavisage.fr/formation-certifiante122>

- Photos prises au centre NATAYOGA PARIS

LE MAGAZINE QUI ENRICHIT LA VIE

Et si vous vous mettiez à la **gymnastique faciale** ?

Par Solenne Duron

au point par Catherine Urwitz, est d'abord d'éliminer les tensions dues aux retentissements des foyers et de rendre possible de dominer les rides capricieuses, liées à notre agitation mentale, qui n'ont rien à voir avec les rides d'expression. Cette méthode peut se pratiquer dès 25 ans pour prévenir les effets du vieillissement ou beaucoup plus tard pour réparer les dégâts. Elle est aussi indiquée dans certains cas de parésie faciale. Cinq à dix minutes de pratique quotidienne et régulière sont nécessaires pour espérer un résultat. Insistez donc sur s'y mettre intensivement durant un mois puis d'abandonner : les muscles se relâchent rapidement. Les premiers effets sont visibles au bout de deux à trois mois. *Françoise*

Pour en savoir plus

- www.yogaduv visage.com
- *Massage et gym du visage*, par Isabelle Estournel, Ed. Exclusif
- *Yoga du visage*, par Catherine Urwicz, Ed. Ellébore

Quel sport irait courir sans des échauffements ? La peau aussi a besoin d'être mise en condition sinon - elle risque de se casser, indique Alain Pilinchor. Tous ces petits muscles demandent beaucoup d'attention - il est donc important de se concentrer sur les mouvements. Repassez ou cuisinez en même temps serait contre-productif. Et surtout, on le fait avec plaisir. Les premières fois, l'aide d'un minor sera sans doute utile pour reproduire les exercices.

Pour réveiller la peau, posez vos mains à plat des deux côtés de votre visage et alternez plusieurs pressions et relâchements. Faites la même chose avec une main sur le front et l'autre sur la nuque.

1. Balancez plusieurs fois la tête d'avant en arrière, en expirant quand elle est en bas. Puis, quand le cou est bien relâché, gardez la tête en haut. Amenez la lèvre inférieure sur la lèvre supérieure comme si vous cherchiez à la recouvrir. Restez ainsi entre

2. Mettez le dos de la main sous le menton. Puis, tout en expirant, ouvrez la bouche tout en résistant dans un mouvement contraire.

LIFTINGASANA

Par Laurence Pinsard

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 Urwicz, Ed. Ellebore) 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



[illegible]

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, feng 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 Orvick, il développe aujourd'hui sa propre méthode. Il s'inspire de ses connaissances des mouvements de gymnastique chinois mais aussi de son arbitrage naturel. Apprendre à cligner les yeux ou à soulever permet de lutter contre les risques de vieillissement sur le peau. Contact : 06.87.33.92.62 E-mail : penichotgogafacial@orange.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 "urvick" du nom de sa fondatrice, Catherine Urvick.

Cette méthode consiste en postures de décontraction, massages spécifiques sur les contours 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 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 simples 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. »

A lors, 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.

Dr. FLORENCE



Tes gestes très précis

Brexit : Darmanin en Normandie

P. 18-19

PARIS **NORMANDIE**

LE PROGRÈS DE FÉCAMP

Jendredi 28 février 2019

www.paris-normandie.fr

1,40 €



12 101 16 12, 1er 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 point de vue. Le yoga du visage stimule des points énergétiques (chakras, doulaïnes, et leur centre de conscience de la peau). Ces points d'entrée et d'entrée se trouvent au niveau du visage.

pour profiter régulièrement, et de la savoir pour que vous ayez pour l'avenir le visage et le corps. Alain Pénichet, professeur de yoga, sophologie et méditation, 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 Alain « Yoga

du visage et techniques associées », il propose une conférence à la librairie Le Chat Pitre. Son ouvrage est un hommage à Catherine Tardieu, elle-même professeur de hatha yoga, et un prolongement du travail de cette dernière. Elle a développé sa propre méthode de yoga facial, sous l'inspiration de gymnastique dans les années 1950. Avec la conférence d'Alain Pénichet à la librairie, vous explorez « une image d'homme et ». Vous pourrez aussi apprécier 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 en pleine forme », affirme Alain Pénichet. A venir chez vous, ce mariage.

PHOTOGRAPHIE
Samedi 2 mars à 15h, conférence à la librairie Le Chat Pitre, 1 rue de la République, 14 40 20 12 54.
Dimanche 3 mars de 10h à 12h 30, atelier pratique (participation 25 €). Les Maîtres Tardieu, 1 rue de la République, 14 40 20 12 54.
Contact : Alain Pénichet, 06 97 32 92 62, www.yogaface.com



Yoga du visage. Alain Pénichet vous présente son ouvrage, à gauche, et Alain Pénichet, professeur de yoga, sophologie et méditation.

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 Pénichet présente les ateliers de yoga du visage.

Salon de l'Habitat 2019

L'Habitat

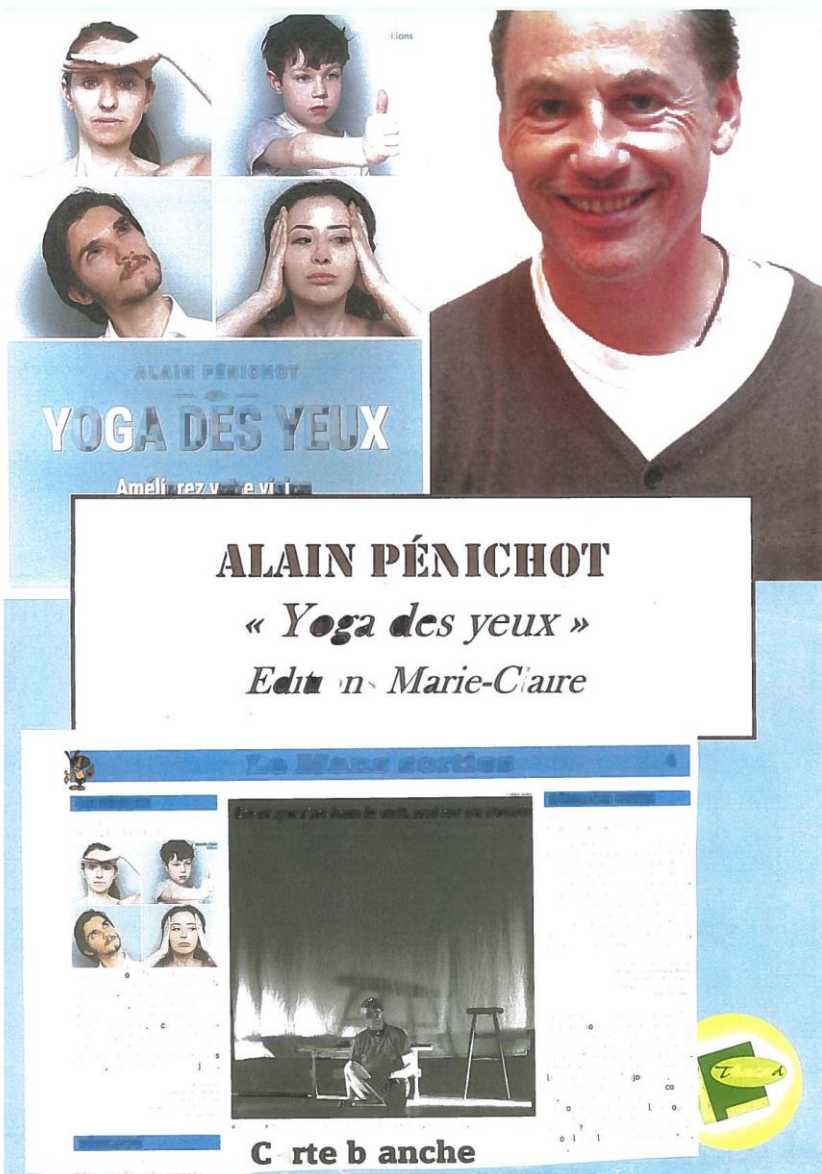
CONSTRUIRE / RENOVER / AMÉLIORER

1er 3 MAF

CARRÉ DES DOCKS / LE

A l'occasion de la semaine du visage et des techniques associées, la librairie Le Chat Pitre accueillera samedi 2 mars, pour une conférence, Alain Pénichet. Le yoga du visage est une méthode naturelle anti-âge. Avec son ouvrage, elle propose de découvrir les techniques associées à la méthode du visage. Le yoga du visage est une méthode naturelle anti-âge. Avec son ouvrage, elle propose de découvrir les techniques associées à la méthode du visage.

Fidèle que chaque jour plusieurs exemplaires de ce livre à la vente pendant quelques minutes et vous aurez une chance de l'acheter ! Le yoga du visage, le yoga du visage est une méthode naturelle anti-âge. Avec son ouvrage, elle propose de découvrir les techniques associées à la méthode du visage.



Brexit : Darmanin en Normandie

P. 18-19

PARIS **NORMANDIE**

LE PROGRÈS DE FÉCAMP

Jendredi 28 février 2019

www.paris-normandie.fr

1,40 €



12 101 16 12, 1er 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 point de vue. Le yoga du visage stimule des points énergétiques (chakras, auras), et aide à la relaxation de la peau. « C'est une méthode de bien-être qui agit sur le visage et les yeux », dit Alain Pélichet, 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 « Yoga

du visage et des yeux », il propose une conférence à la librairie Le Chat Pitre. Son ouvrage est un hommage à Catherine Tardif, elle-même professeur de hatha yoga, et un prolongement du travail de cette dernière. Elle a développé sa propre méthode de yoga facial sous l'inspiration de gymnastique dans les années 1950. Avec la conférence d'Alain Pélichet à la librairie, vous explorez « une façon d'être jeune ». 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 façon d'être jeune », affirme Alain Pélichet. A venir chez vous, ce mariage.

PHOTOGRAPHIE
Samedi 2 mars à 15h, conférence à la librairie Le Chat Pitre, 1 rue du Puits, 14 42 28 30 12 54.
Dimanche 3 mars de 10h à 12h 30, atelier de yoga-qi Gong (25 €).
Nathalie Tardif, 1 rue du Puits, près du château.
Contact : Alain Pélichet, 06 87 32 92 62, www.yogaface.com



Yoga du visage. Alain Pélichet vous guide avec son ouvrage, à gauche. Alain Pélichet, 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 Pélichet propose les ateliers de yoga du visage.

Salon de l'Habitat 2019

L'Habitat

CONSTRUIRE / RENOVER / AMÉNAGER

1er 3 MAF

CARRÉ DES DOCKS / LE

www.1er3maf.fr

A l'occasion de la semaine du bien-être et du développement personnel, la librairie Le Chat Pitre accueille samedi 2 mars, pour une conférence, Alain Pélichet. Le yoga du visage est une méthode naturelle anti-âge. Elle agit sur les muscles du visage et des yeux, stimulant ainsi la circulation sanguine et favorisant la relaxation de la peau. C'est une méthode de bien-être qui agit sur le visage et les yeux. Alain Pélichet, 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 « Yoga

du visage et des yeux », il propose une conférence à la librairie Le Chat Pitre. Son ouvrage est un hommage à Catherine Tardif, elle-même professeur de hatha yoga, et un prolongement du travail de cette dernière. Elle a développé sa propre méthode de yoga facial sous l'inspiration de gymnastique dans les années 1950. Avec la conférence d'Alain Pélichet à la librairie, vous explorez « une façon d'être jeune ». 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 façon d'être jeune », affirme Alain Pélichet. A venir chez vous, ce mariage.

SALON

Bien-Etre & Nature

**11 · 12 · 13
MAI 18**



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

PALAIS DES CONGRÈS
Saint-Raphaël

TARIFS
Entrée : 4 € - Gratuit jusqu'à 16 ans
Traf réduit à 10€ pour les adhérents du 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 diffuse les méthodes du « vivre mieux » et du développement personnel jusqu'à dimanche soir, au palais des congrès. Parmi les 70 exposants (méditations 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 Lancelotti.

Vos ouvrages détaillent les mouvements à faire en photos...

Cela permet de faire des exercices seul, pour ne pas être contraint 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, faite de la prévention en utilisant la musicalité comme des refrains pour se détendre.

Votre dernier livre concerne le yoga du visage ?

« Le yoga du visage », aux Editions Marie-Claire, est lui aussi réalisé avec une multitude de photos pour que les gens puissent pratiquer eux-mêmes les exercices présentés (ajustement des pressions sur des points d'acupuncture tout en inspirant puis expirant, mobiliser les muscles de la face pour les retenir...). Les automassages débloquent 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, éteindre les écarts et se repositionner pour s'ouvrir à une nouvelle vie joyeuse.

JOCKEYNE JOIRS
jjoirs@lecinquantain.fr

➤ Informations sur www.yogaduvisage.com
➤ Salon Bien-être et nature, au palais des congrès de Saint-Raphaël, jusqu'au mardi 16 mai de 10 h à 19 h. Entrée : 4 euros, tarif réduit à 10 €, sur le site www.lesjournéesbienetre.fr

(Photo Philippe Ammassat)

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

Connaître 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, les quatre-vingt-dix ans de l'homme ne seraient pas une charge. Mais c'est une charge, et c'est une charge de plus en plus lourde à porter. C'est la charge du visage. Le visage est le miroir de l'âme, et c'est la charge de l'âme.

Alain Pénichot, 90 ans, est un homme qui a vu beaucoup de choses. Il a vu la guerre, il a vu la paix, il a vu la mort, il a vu la vie. Il a vu tout, et il a vu tout avec son visage. Son visage est son outil de travail, et c'est pourquoi il a développé le yoga facial.

« Notre visage, c'est le miroir de notre âme », dit-il. « C'est pourquoi il faut le soigner, le décontracter, le faire respirer. C'est le yoga facial. C'est une méthode naturelle, simple, et efficace. Elle permet de mieux vivre au quotidien, de mieux parler de soi, et de mieux aimer les autres. »

Alain Pénichot a développé le yoga facial pour aider à mieux vivre au quotidien. C'est une méthode naturelle, simple, et efficace. Elle permet de mieux vivre au quotidien, de mieux parler de soi, et de mieux aimer les autres.

« Notre visage, c'est le miroir de notre âme », dit-il. « C'est pourquoi il faut le soigner, le décontracter, le faire respirer. C'est le yoga facial. C'est une méthode naturelle, simple, et efficace. Elle permet de mieux vivre au quotidien, de mieux parler de soi, et de mieux aimer les autres. »

« Notre visage, c'est le miroir de notre âme », dit-il. « C'est pourquoi il faut le soigner, le décontracter, le faire respirer. C'est le yoga facial. C'est une méthode naturelle, simple, et efficace. Elle permet de mieux vivre au quotidien, de mieux parler de soi, et de mieux aimer les autres. »



Prendre dix minutes par jour pour faire attention à son visage, c'est agir pour son bien-être. Alain Pénichot enseignera les principes et postures du yoga facial à Clisson le 27 avril.

Quatre exemples pour détendre le visage et ralentir le vieillissement



Le travail du contour des yeux est essentiel pour le maintien du visage. Si on tire les paupières vers l'extérieur tout en contractant les muscles qui les soutiennent, on évite le vieillissement du visage.

Insuffler dans le nez l'air en fermant les lèvres et en contractant les muscles du nez. Cela permet de détendre le visage.

A ne pas effectuer lors d'un repas ou d'une conversation. C'est un exercice qui permet de détendre le visage.

Sortir la langue du palais et la faire passer par-dessus le palais. Cela permet de détendre le visage.

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 "

On gomme ses taches

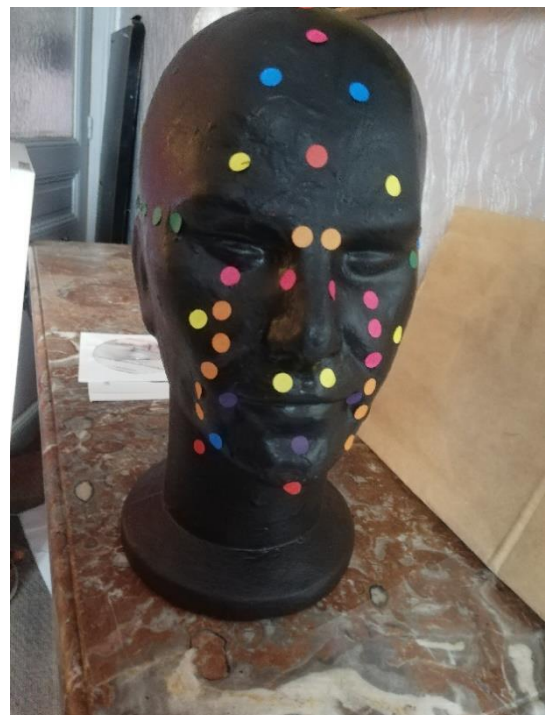
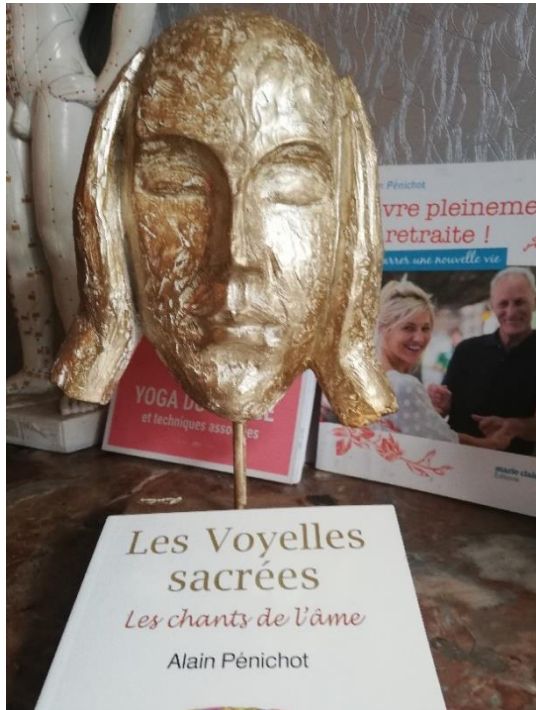
Chez le pro

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

Mieux de notre existence, le visage révèle notre histoire. Rides du front, pli d'amarante, papilles, rides des yeux, ces expressions défilent un visage. Elles expriment des émotions profondes. Par un yoga facial répété, il est possible de retrouver son véritable visage en soulageant les tensions qui se sont accumulées au fil du temps de nos expressions. Diplômé en yoga facial et réflexologie, Alain Pichard vous invite à un yoga qui comprend également des exercices de visualisation et des postures cosmétiques naturelles contre le vieillissement. Il est également possible, grâce à la méthode vietnamienne de réflexologie faciale, d'être en santé, de prévenir et de soulager différentes douleurs.

Le yoga du visage

Le visage est une page d'écriture. C'est un miroir de l'âme. C'est un miroir de la vie. C'est un miroir de la santé. C'est un miroir de la beauté. C'est un miroir de la sagesse. C'est un miroir de la paix. C'est un miroir de la joie. C'est un miroir de l'amour. C'est un miroir de la vérité. C'est un miroir de la vie.

Reflexologie faciale : la méthode de Dien Cham

La reflexologie faciale est une méthode de soins qui agit sur l'ensemble du corps à travers le visage. Elle permet de soulager les tensions, de prévenir le vieillissement, et de retrouver un visage serein et lumineux.

Dossier

Yoga du visage et réflexologie faciale

Yoga du visage et réflexologie faciale

Mieux de notre existence, le visage révèle notre histoire. Rides du front, pli d'amarante, papilles, rides des yeux, ces expressions défilent un visage. Elles expriment des émotions profondes. Par un yoga facial répété, il est possible de retrouver son véritable visage en soulageant les tensions qui se sont accumulées au fil du temps de nos expressions. Diplômé en yoga facial et réflexologie, Alain Pichard vous invite à un yoga qui comprend également des exercices de visualisation et des postures cosmétiques naturelles contre le vieillissement. Il est également possible, grâce à la méthode vietnamienne de réflexologie faciale, d'être en santé, de prévenir et de soulager différentes douleurs.

Le yoga du visage

Le visage est une page d'écriture. C'est un miroir de l'âme. C'est un miroir de la vie. C'est un miroir de la santé. C'est un miroir de la beauté. C'est un miroir de la sagesse. C'est un miroir de la paix. C'est un miroir de la joie. C'est un miroir de l'amour. C'est un miroir de la vérité. C'est un miroir de la vie.

Reflexologie faciale : la méthode de Dien Cham

La reflexologie faciale est une méthode de soins qui agit sur l'ensemble du corps à travers le visage. Elle permet de soulager les tensions, de prévenir le vieillissement, et de retrouver un visage serein et lumineux.

Dossier

Yoga du visage et réflexologie faciale

Yoga du visage et réflexologie faciale

Mieux de notre existence, le visage révèle notre histoire. Rides du front, pli d'amarante, papilles, rides des yeux, ces expressions défilent un visage. Elles expriment des émotions profondes. Par un yoga facial répété, il est possible de retrouver son véritable visage en soulageant les tensions qui se sont accumulées au fil du temps de nos expressions. Diplômé en yoga facial et réflexologie, Alain Pichard vous invite à un yoga qui comprend également des exercices de visualisation et des postures cosmétiques naturelles contre le vieillissement. Il est également possible, grâce à la méthode vietnamienne de réflexologie faciale, d'être en santé, de prévenir et de soulager différentes douleurs.

Le yoga du visage

Le visage est une page d'écriture. C'est un miroir de l'âme. C'est un miroir de la vie. C'est un miroir de la santé. C'est un miroir de la beauté. C'est un miroir de la sagesse. C'est un miroir de la paix. C'est un miroir de la joie. C'est un miroir de l'amour. C'est un miroir de la vérité. C'est un miroir de la vie.

Reflexologie faciale : la méthode de Dien Cham

La reflexologie faciale est une méthode de soins qui agit sur l'ensemble du corps à travers le visage. Elle permet de soulager les tensions, de prévenir le vieillissement, et de retrouver un visage serein et lumineux.

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
rate
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 très intuitivement 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 du diagnostic facial donnent un outil visuel, pratique et précieux, le visage étant si immédiatement accessible et informatif.

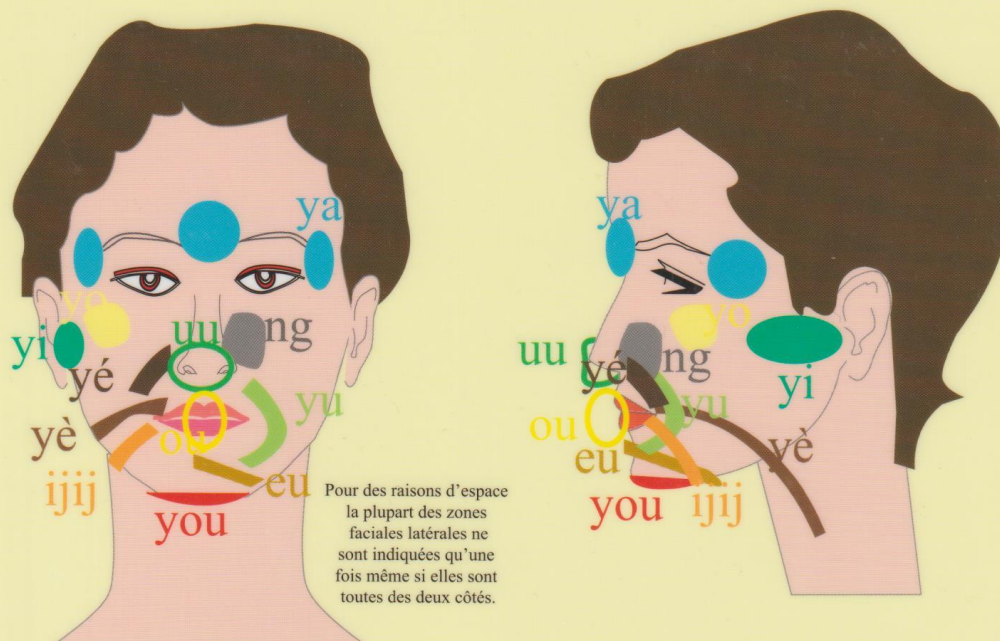
DIAGNOSTIC FACIAL selon la méthode énergétique

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
rate
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 très intuitivement 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 du diagnostic facial donnent un outil visuel, pratique et précieux, le visage étant si immédiatement accessible et informatif.

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.

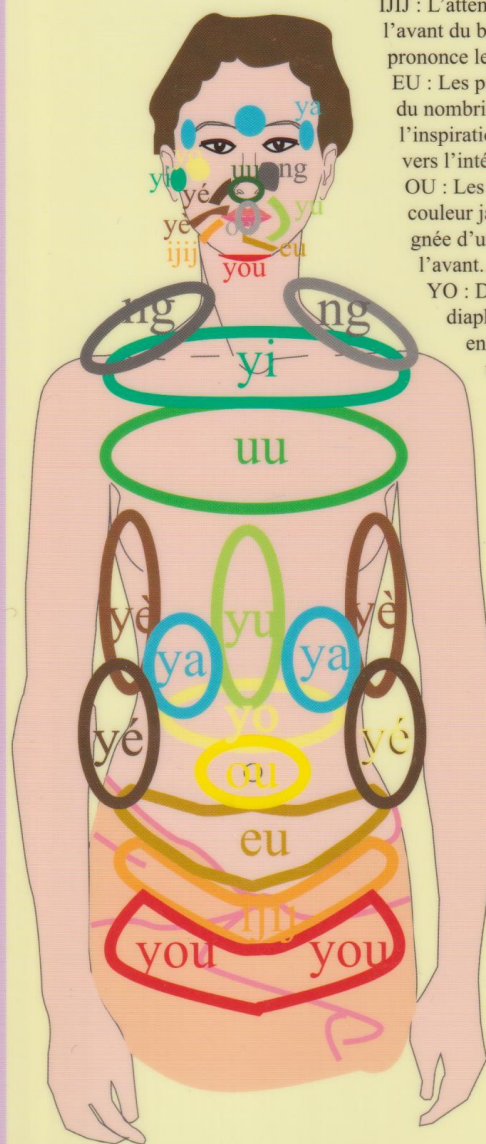
L'utilisation de sons comme exercice pour le maintien et l'amélioration de la forme du visage peut être appliquée à tout le corps humain.

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.

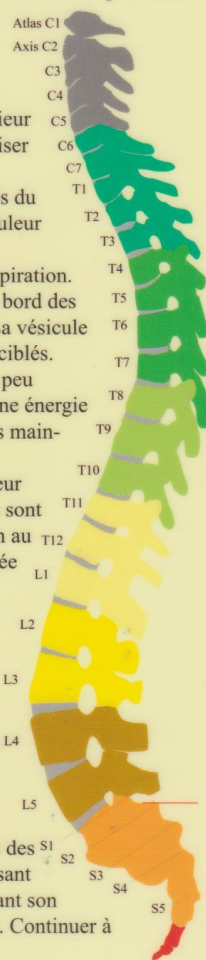
YA : La couleur bleu clair est dirigée vers le bord des côtes, et en dessous, pendant l'inspiration. La vésicule biliaire, la rate, le pancréas et les reins sont ciblés. Essayer de sentir les côtes et de les faire un peu bouger. A l'expiration on les enveloppe d'une énergie agréable et bienfaisante.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

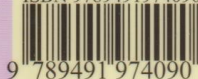
Ū : Pour relâcher les tensions de la cage thoracique on l'élargit un peu à l'inspiration en s'imaginant la couleur verte. On se détend à l'expiration en maintenant une posture droite.

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



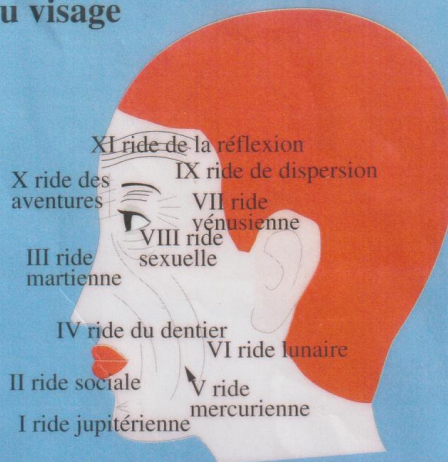
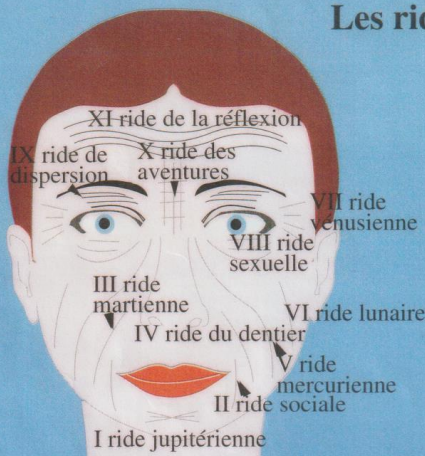
Editions Jan van Baarle
Amsterdam Pays-Bas
www.baarle.com

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

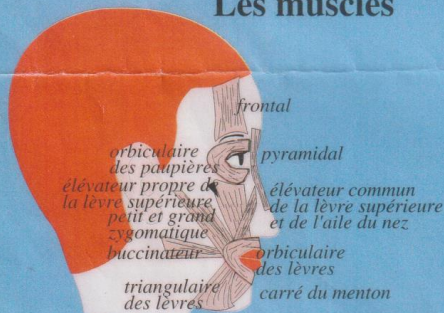
La typologie des rides faciales

leur prévention et thérapie selon J.A. Lavier

Les rides du visage



Les muscles



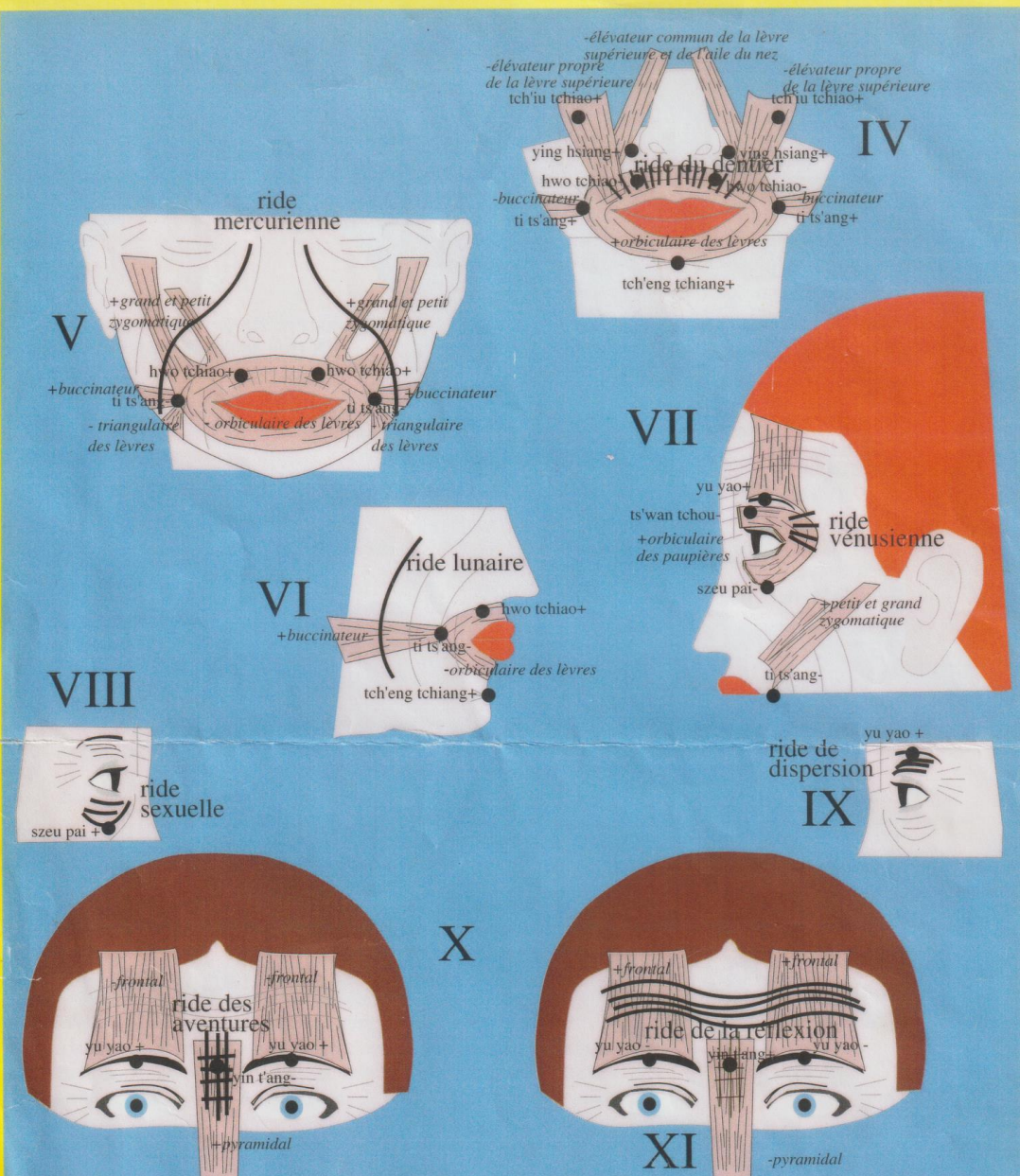
Les points de traitement

- 1 yu yao, milieu de sourcil
- 2 ts'wan tchou, tête du sourcil
- 3 yin t'ang, glabelle
- 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.