

DEDANS

■ « Le secret de la méthode, c'est la régularité. Cinq minutes suffisent si on est dans la qualité » assure Alain Pénichot.

Photo Pierre Augros

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



Pratiquez la gym du visage

Relaxer le visage

Après le travail, assis les coudes sur les genoux, laissez tomber votre tête en avant, secouez votre visage de droite à gauche. Inspirez et au moment où vous expirez, imaginez que vous envoyez votre visage sur le sol, comme s'il y avait un élastique (cinq fois). Redressez-vous et imaginez que vous coupez l'élastique, votre masque facial s'envole. Un autre visage se forme, sans tensions, régénéré de l'intérieur.

Se détendre le crâne

En croisant les bras au-dessus de la tête, saisir ses tempes, remonter les mains jusqu'en haut du crâne et relâcher la mâchoire en même temps.

Agrandir le regard

Poser les mains sur le côté des tempes tout en exerçant

un relèvement des paupières supérieures. Les yeux s'opposent au mouvement en se fermant, mais pas complètement : cela a un impact sur les paupières.

Variante : pouce et index sous les orbiculaires remontent les paupières vers le haut, les yeux s'opposent à l'ouverture en résistant.

Pour relaxer les globes oculaires : effectuer un cercle tout autour de l'œil avec l'index.

Coup de jeune

La tête penchée sur le côté reposant sur un bras, exercer avec la main un étirement, celle-ci glissant vers le haut du crâne. Cet exercice provoque une profonde détente des tissus.

Retonifier le cou

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

pouces sous le menton pour rejoindre les doigts derrière les oreilles lentement.

Contre la colère

L'index à la racine du nez, exercez une pression en expirant.

Le secret

Le secret, « c'est la régularité et exécuter avec plaisir ce qu'on fait. Cinq minutes, cela suffit si on est dans la qualité » conseille Alain Pénichot. ■

I. B.

En savoir plus

L'auteur : Alain Pénichot

Alain Pénichot est animateur diplômé d'État, tout public (3^e cycle senior), consultant et formateur.

Il a animé durant 7 ans des ateliers de prévention du vieillissement. En 1999, il a rencontré Catherine Urwicz, auteur du yoga du visage avec qui il s'est formé. Il a développé, en plus, sa méthode de gym faciale, enrichie avec des exercices issus d'autres approches de bien-être.

A lire

« Gymnastique du visage », coaching facial, méthode anti-âge. 12 €. Éditions Lanore.

A savoir

On peut aussi se relaxer avec les couleurs, chacune a une vibration propre, assure Alain Pénichot. Fermez les yeux et visualisez-les sur l'inspire et l'expire. L'orange : tonification. Le jaune : expansion. Le vert : santé et abondance. Le bleu : calme et sérénité. Le bleu turquoise achève la détente.

www.gymnastiquefaciale.net
www.yogaduvirage.com



Photo Pierre Augros

Salon de l'artisanat à Saint-Etienne (Loire)

Présenter et promouvoir les savoir-faire de l'artisanat, tels sont les objectifs de cette 2^e édition du Salon de l'artisanat qui a pour parrain le joaillier, Philippe Tournaire. Invité d'honneur de cette année : le Portugal avec une délégation d'une dizaine d'artisans. Six grands thèmes seront déclinés, dont un espace des saveurs et un espace métiers d'arts.

Du vendredi 15 au dimanche 17 mars de 9 à 19 heures. Gratuit. Centre des congrès. 23 rue Pierre-et-Dominique Ponchardier. Tél. 04 77 47 78 00 ou

www.cma-loire.fr

Enluminure historique au musée de l'imprimerie (Lyon 2^e)

Après une présentation des différents styles de lettres ornées, préparation d'un parchemin, fabrication et utilisation des pigments puis initiation à la pose de l'or. Une activité encadrée par Marie Gorrindo, calligraphe-enlumineur.

Samedi 16 et dimanche 17 mars de 9 à 12 heures et de 14 à 17 heures. 78 €. Musée de l'imprimerie. 13 rue de la Poulallerie. Réservation obligatoire : 04 37 23 65 43 ou resam-lil@mairie-lyon.fr



Photo Claude Evraud

MONTLUEL (AIN) Les Visitandines en leur demeure

Tout savoir sur cette communauté religieuse présente à Montluel de 1820 à 1990. 1^{er} et 3^e samedis de 15 à 18 h. Gratuit. patrimoine-montluel.voila.net

Armes anciennes et militaria à Villeurbanne (Rhône)

Plus de 60 exposants présents à l'édition printanière du salon de l'arme ancienne et du militaria. Exposition et vente de pistolets, fusils, sabres, coiffures, uniformes, décorations, littérature spécialisée.

Dimanche 17 mars de 8 h 30 à 16 h. 6 €. Espace Tête-d'Or. 103 boulevard Stalingrad. Tél. 06 09 32 41 87 ou www.antik-arnes.fr

Vins et chocolat à Tournon (Ardèche)

Dégustation de six vins en accord avec les chocolats con-

fectionnés par Alain Berne, chef et Meilleur ouvrier de France (école de cuisine « Terre gourmande » à Hostun).

Samedi 16 mars de 16 h à 18 h 30. 45 €. « Les Sens-Ciel ». 17 rue Gabriel-Fauré. Tél. 06 73 49 39 00 ou contact@vin-et-sens.com

Rencontre autour du sel à Arc-et-Senans (Doubs) Conférence gourmande sur « Le sel, or blanc » aux Salines royales, un lieu emblématique de son exploitation. Dégustation de comté.

Jeudi 14 mars à 14 h 30. Salines royales. Grande rue. Tél. 03 84 66 40 53 ou www.ifcvg.com