

**YOGA DU VISAGE ET TECHNIQUES CORPORELLES ASSOCIEES  
AUX POINTS ENERGETIQUES-REFLEXOLOGIE FACIALE**

**Proposée par Alain Pénichot – Consultant Formateur Auteur**

**Praticien diplômé déclaré n° Siret : 311 636 708 000 50**

**Mail : [alain.penichot@gmail.com](mailto:alain.penichot@gmail.com)**

**Site Web : [www.yogaduvissage.com](http://www.yogaduvissage.com)**

**Secrétariat : 4 rue de l'Encheval – 75019 Paris**

**Tél : 06 87 33 92 62**

## **FORMATION CERTIFIANTE**

Cette formation courte – 20 heures réparties en cinq séances individuelles plus deux séances en cours présentiel – se veut pratique, dans le respect de la personne, de l'écoute et de l'autonomie. Formation en ligne.

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

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

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

- Techniques corporelles et de bien-être, automassage points réflexes, tonification des muscles peauciers.

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

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

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

## OBJECTIFS GENERAUX

- Cette formation courte permet d'acquérir les gestes de base d'un Yoga facial, automassage tête-visage (faciale gym et différentes approches associées) :
- - Bases physiologiques (polycopies) : le toucher
  - Automassage et maîtrise des différents points réflexe tête-visage (Do-In)
  - Travail d'intégration corporelle et les différentes zones réflexes : pieds, mains, tête et visage
  - Stimulation et tonification des muscles corps, tête et visage, gym oculaire
  - La peau comme système nerveux
  - Approche générale des différentes pratiques corporelles et leurs applications
  - Perception <-> Mouvement
  - Sensation <-> Ressenti
  - Focalisation <-> Concentration, Intentionnalité
  - Schéma corporel : respiration et visualisation
  - Relaxation et éducation sensorielle : odeurs, couleurs et sons
  - Jeu du masque et les émotions

- Installation : que proposer au public ? quel public ?
- Coaching : accompagnement du projet en rapport avec les souhaits du stagiaire.
- La formation comprend un matériel pédagogique permettant de compléter l'apport pratique ; il s'agit de fascicule « physiologique », livre de pratique, fascicule d'exercices, CD relaxation, carte professionnelle de réflexologie, accessoires divers selon les formations.
- Ce matériel est un vrai soutien comme complément de la formation.
- Le formateur reste à votre disposition pour toutes questions que vous pourriez avoir à lui poser à l'issue de la formation.

## **FORMATION COURTE**

(Séances par Skype, Googlemeet, Zoom ou WhatsApp) soit 2 jours en présentiels soit 100% en ligne)

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

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

## **DEROULEMENT DE LA FORMATION**

- Présentation du Yoga du visage et techniques de Bien-Etre associés
- Le visage comme structure énergétique
- Pratique : automassage des points énergétiques du visage et correspondance organique
- Relaxation sophronique et détente du visage, tête, travail corporel, massage indien du crâne
- Stimulation des muscles du front, yeux, bouche, épaules ; différentes manœuvres sont explorées

- D'autres approches exploratoires du visage sont étudiées, Voyelles Sacrées, les sons.

### **MATERIEL PEDAGOGIQUE**

Le matériel pédagogique est conséquent pour exercer l'activité : livre + support DVD-clef USB, fascicules d'exercices, carte de réflexologie faciale, fascicule de relaxation.

## CONVENTION DE FORMATION

Il est convenu entre les deux parties une formation certifiante dispensée par Alain Pénichot et (nom de l'apprenant-e)

### COÛT DE LA FORMATION

750 € dont 200 € à la réservation (comprenant les frais pédagogiques, le matériel pédagogique). Voir barème. Le restant est à définir entre les deux parties.

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

Le paiement peut se faire en plusieurs fois (2 ou 3 chèques) : un chèque d'engagement correspondant aux arrhes<sup>1</sup> est demandé pour démarrer la formation ; la totalité des chèques est à envoyer avec les dates d'encaissement souhaitées ; une facture peut être établie.

Fait à :

Le :

Le formateur

Le/la stagiaire

Alain Pénichot

(Nom, prénom, signature et mention « bon pour accord »)

---

<sup>1</sup> Si vous ne pouviez pas assister à la formation, les arrhes seraient transformées en prestations (séances individuelles, stages).

## FICHE DE RENSEIGNEMENTS

FORMATION « YOGA FACIAL »  
« POINTS ENERGETIQUES ASSOCIES »  
« REFLEXOLOGIE FACIALE »

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

---

- FORMATION ACTUELLE :

-

-

- QU'ATTENDEZ-VOUS DE CETTE FORMATION ?

- QUELS SONT VOS OBJECTIFS PERSONNELS AU REGARD DE LA FORMATION ?

- AUTRES INFORMATIONS VOUS SEMBLANT INTERESSANTES A PRECISER :