

A LA DECOUVERTE
DE MON
VISAGE



SOMMAIRE

- 
- A close-up portrait of a woman with light-colored hair pulled back, smiling warmly. Her hands are gently framing her face, with her fingers resting on her cheeks. The background is a soft, neutral tone.
- Définition du yoga visage
 - Recommandations pour une bonne pratique
 - Les bienfaits
 - La dimension émotionnelle et psychologique
 - Ateliers Douce' Heure zen

Un sourire est le plus beau des maquillages qu'une femme puisse porter

DÉFINITION DU YOGA VISAGE

Le yoga du visage est une pratique énergétique et holistique très puissante qui procure une détente profonde du visage, une régénération de la peau et une reconnexion à soi.

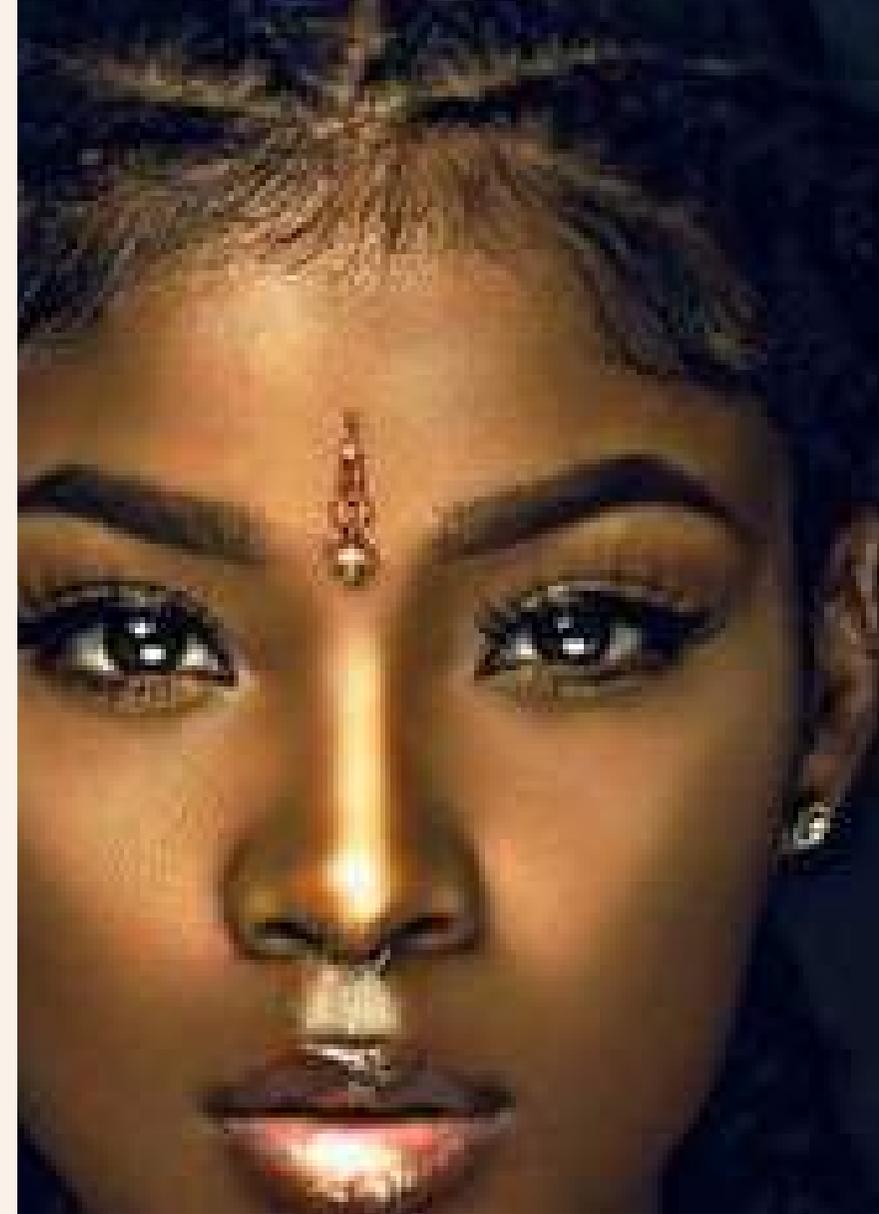
COMMENT?

- Stimulation des points énergétiques
- Mobilisation des muscles du visage
- Automassages
- Travail sur la posture
- Travail sur la respiration
- Méditation

Pour qui?

Le yoga du visage est une pratique anti âge mais ce serait réducteur de n'aborder que sa dimension esthétique. Ainsi cette pratique s'adresse à la jeune femme entre 25 et 30 ans en prévention et à la femme plus âgée en réparation des signes du temps.

C'est surtout un magnifique enseignement de la bienveillance envers soi même, de l'amour de soi, de l'estime de soi et de l'acceptation du temps qui passe.



"Une façon d'être bien dans son corps et d'accepter de vieillir c'est d'apprendre à prendre soin de soi" S. Lefranc

RECOMMANDATIONS POUR UNE PRATIQUE BIENVEILLANTE

- Mains propres
- Visage propre et démaquillé
- Pratique avec un miroir quand on est seul à la maison conseillée
- Utilisation d'une huile végétale recommandée
- hydratation avant et après la séance

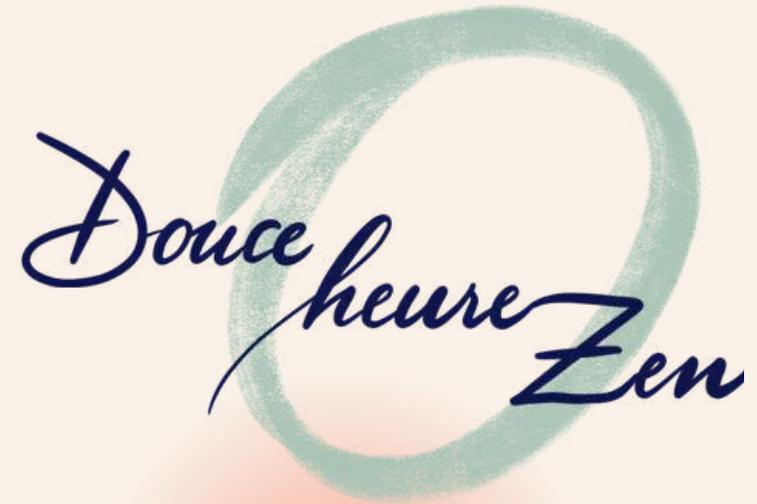
Je ne pratique pas si....

- J'ai de la fièvre, un état grippal, otites, le covid...j'attends le rétablissement complet.
- Injections botox : j'attends minimum 2 semaines après injections.

Je pratique ...

En plus de mon cours, 10 min par jour 3 à 5 fois par semaine mais toujours en conscience et après avoir établi le calme en moi .

Je suis bienveillante avec moi même à l'écoute de mon corps et connectée à mes besoins

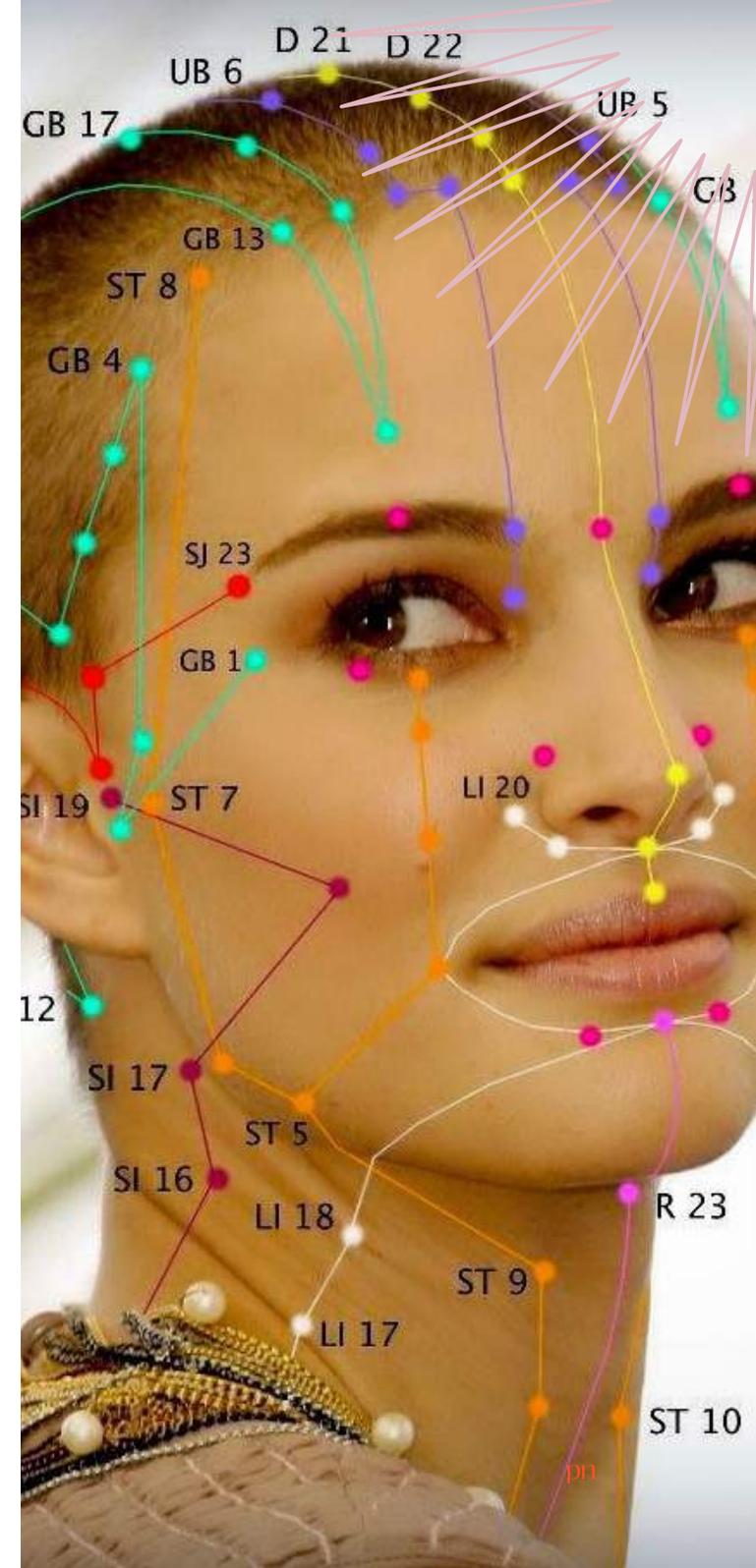


LES BIENFAITS

- Tonifie les muscles du visage
- Réduit l'apparence des rides et ridules
- augmente l'élasticité de la peau
- Redessine l'ovale du visage
- Améliore l'apparence de la peau
- Libère des gonflements
- détend les traits, lisse, draine.
- Réduit les maux de tête, la fatigue visuelle, les grincements de dents...



Le Gua Sha est un puissant outil anti âge .



Front contour des yeux, cou... les rides peuvent apparaître à n'importe quel endroit du visage et à tout moment. Selon la zone sur laquelle elles apparaissent, elles peuvent bénéficier d'une appellation précise. De plus, si le vieillissement cutané est l'un des facteurs majeurs de l'apparition des rides du visage, notre état émotionnel peut également en être la cause.

La ride du lion

Ces rides tiennent leur appellation de leur ressemblance frappante avec celle du lion. Ces deux lignes verticales se trouvent entre les sourcils, et forment souvent le nombre

11. Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de ces rides. Premièrement, elles peuvent se développer à la suite d'une contraction des muscles très fréquente lors d'un état de frustration ou de colère. Deuxièmement, des problèmes de foie ou de rate peuvent également avoir une influence sur l'apparition des rides du lion selon la médecine chinoise.

"Notre visage est notre mandala "

Les rides du front

Celles-ci apparaissent généralement sur le front, en forme de lignes horizontales. On les remarque particulièrement lorsqu'on fronce les sourcils. Les lignes du front, appelées aussi « sillons frontaux », peuvent être liées à un choc ou un traumatisme. Les personnes anxieuses qui passent des heures à réfléchir sont aussi très souvent sujettes aux lignes horizontales sur le front.

Celles-ci souffrent généralement des maux de cou et de tête. Les rides du front peuvent aussi indiquer un stress excessif, de la frustration ou de l'ennui.

Les rides d'amertume

Celles-ci apparaissent autour de la bouche, aux commissures des lèvres. Elles peuvent être dues notamment à des problèmes du côlon. Il suffit de changer de régime alimentaire afin de se débarrasser de ces rides. Pour cela, la consommation d'aliments riches en fibres et en lipides aide à maintenir un côlon sain.

Les rides de la bouche et des joues

Les lignes de la bouche et des joues peuvent traduire un état de tristesse et de souffrance. La tristesse peut aussi provoquer une disharmonie au niveau des mâchoires et la bouche, et peut être à l'origine d'une mâchoire contractée en quasi-permanence.

Le sillon naso-génien

Ces rides commencent de l'aile du nez jusqu'à la commissure des lèvres. Elles se marquent de plus en plus au fil du temps. Elles se développent en général vers la quarantaine et particulièrement sur les visages de forme ronde.

Contrairement aux rides d'amertume, celles-ci indiquent la joie. Elles signifient que vous êtes une personne souriante. Mais elles peuvent aussi indiquer un problème au pancréas.

DIMENSION ÉMOTIONNELLE ET PSYCHOLOGIQUE



Estime de soi

Le toucher est très bénéfique et source d'un grand bien être. Il diminue le stress.



Sérénité

Le travail sur la respiration est omniprésent dans la pratique du yoga visage et apporte un grand apaisement.



Bienveillance

Le yoga visage est l'art de la bienveillance, de la douceur et du respect de notre être dans sa globalité.

"S'aimer est la plus fabuleuse des révolutions"