

Organisme de formation :

Séphora Weissmuller

1 Rue Bossuet

31400, Toulouse

06 23 36 90 52 / weissmuller.sephora@gmail.com

Siret : 51820348400069

N° activité : 76110161111

APE : 8532Z



Formation Yoga Facial

Programme de formation

Description :

Le yoga facial est une pratique associant exercices faciaux, techniques d'auto-massage et exercices de relaxation du visage dans une approche de bien-être et de détente.

Cette méthode permet de travailler la mobilité du visage, la détente des traits, la qualité du toucher et le confort du visage grâce à des exercices spécifiques et des techniques d'auto-massage.

Les techniques enseignées associent respiration, relaxation, gestuelles faciales et utilisation d'outils spécifiques afin de proposer des ateliers de yoga facial complets et adaptés aux besoins des participants.

La formation permet d'apprendre à construire et animer des ateliers individuels ou collectifs de yoga facial dans une approche esthétique et bien-être.

Exemples de manœuvres et exercices étudiés pendant la formation :

- Exercices de respiration et de relaxation du visage.
- Techniques d'auto-massage du front et de la ride du lion.
- Exercices faciaux de tonification du front et du regard.
- Travail spécifique des tensions du visage et de la mâchoire.
- Techniques d'auto-massage de la bouche et du sillon nasogénien.
- Exercices de stimulation des joues et des pommettes.
- Techniques de tonification du contour des yeux.
- Exercices faciaux visant à améliorer la tonicité musculaire du visage.
- Travail de la coordination des mouvements et de la précision gestuelle.
- Utilisation des outils spécifiques : gua sha, ridoki, rouleau Dien Chan et balle de massage.
- Techniques de stimulation de la circulation sanguine et lymphatique du visage.
- Exercices de détente et d'assouplissement des muscles faciaux.
- Travail de la posture, de la respiration et du rythme des exercices pendant les ateliers.
- Construction d'un atelier complet de yoga facial adapté aux besoins des participants.

Effets recherchés et bienfaits de la technique

Les techniques enseignées ont pour objectif de favoriser la détente des traits du visage, d'apporter une sensation de confort et de procurer une sensation globale de relaxation et de bien-être.

Le protocole permet également de travailler la tonicité du visage, la détente des tensions faciales et la qualité du toucher grâce à l'association des exercices faciaux, des techniques d'auto-massage et des outils spécifiques.

L'association des exercices, des techniques manuelles et des outils contribue à apporter un effet relaxant, harmonieux et revitalisant du visage.

Objectifs de la formation :

- Adopter une posture professionnelle et une ergonomie de travail adaptées à la pratique du yoga facial.
- Maîtriser les techniques d'auto-massage, les exercices faciaux et l'utilisation des différents outils.
- Réaliser des ateliers individuels et collectifs de yoga facial adaptés aux besoins des participants.
- Gérer le rythme, la durée et l'enchaînement des différentes séquences des ateliers.
- Garantir la sécurité, le confort et le bien-être des participants durant les exercices et techniques proposées.

Weissmuller Séphora - Siège : 1 Rue Bossuet, 31400, Toulouse- Siret : 51820348400069 - APE : 8532Z –
weissmuller.sephora@gmail.com

Tel : 0623369052 – Organisme de formation professionnelle continue - NDA N°76110161111 – V3.0 – 07/05/2026

Profils des stagiaires :

- Esthéticiens.
- Professionnels du bien-être.
- Personnes en reconversion professionnelle.
- Professeurs de yoga.

Prérequis :

Aucun prérequis.

Modalités et délais d'accès :

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur et/ou à l'initiative du stagiaire. Pour toute demande, contactez-nous :

06 23 36 90 52

weissmuller.sephora@gmail.com

Nous nous engageons à répondre sous 72 heures à toute demande.

La date de début de formation est fixée en concertation selon les disponibilités du stagiaire et du formateur.

Les inscriptions doivent être effectuées au minimum deux semaines avant le début de la session.

Le délai moyen d'accès à la formation est d'environ un mois, selon la planification et les formalités administratives.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez par un audit téléphonique.

Un questionnaire est envoyé par mail avant la formation pour évaluer vos besoins et adapter la formation à votre profil.

Durée de la formation :

La formation a une durée de 16h soit 2 jours.

Lieu de la formation :

Les formations se déroulent au centre SW Formation – 36 avenue de Gameville, 31650, Saint-Orens-de-Gameville proche de Toulouse.

L'organisme peut également se déplacer dans les instituts, spas ou cabinets de bien-être à partir de deux stagiaires inscrits.

Accessibilité :

Merci de nous signaler toute situation de handicap ou besoin spécifique avant l'entrée en formation afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation pédagogiques, techniques ou organisationnelles nécessaires.

Un échange individuel sera réalisé afin d'évaluer les aménagements envisageables et de garantir un accueil dans les meilleures conditions possibles.

Référent handicap : Séphora Weissmuller

0623369052

weissmuller.sephora@gmail.com

Coût de la formation : 560 €

Nombre de stagiaires : 6 stagiaires maximum

Responsable de l'action de formation : Weissmuller Séphora

Moyens techniques et pédagogiques :

- Pédagogie active et participative, alternant théorie et pratique.
- Démonstrations par la formatrice suivies de la mise en pratique progressive par les stagiaires.
- Support pédagogique complet (théorie, illustrations, protocole détaillé).
- Miroir individuel pour chaque stagiaire.
- Travail en binôme et ateliers pratiques.
- Ambiance propice à la détente : musique relaxante et environnement calme.

Moyens d'encadrement de la formation :**Stagiaires :**

- Évaluation à chaud et fiche de réclamation pour tout retour ou difficulté.

Formateur :

- 22 ans d'expérience dans le bien-être et l'esthétique.
- 18 ans d'expérience dans la formation professionnelle.
- Réflexologue certifiée, diplômée des écoles EIR et REF Formation.
- Praticienne en yoga facial certifiée par Alain Pénichot.
- Entretien préalable permettant d'analyser les besoins et d'adapter la formation au profil du stagiaire.

Validation des acquis :

- Réalisation des exercices et techniques selon une grille d'évaluation détaillée portant sur la posture professionnelle, la précision gestuelle, la fluidité des enchaînements et le respect du protocole.
- Fiche de présence émargée pour chaque demi-journée.
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété en fin de session.

Programme détaillé par demi-journée :**Jour 1 – Matinée :**

- Accueil des stagiaires, présentation des parcours, recueil des attentes et présentation des objectifs de la formation.
- Identifier les bienfaits, indications et contre-indications du yoga facial.
- Comprendre les bases anatomiques des muscles du visage ainsi que les règles d'hygiène et d'organisation des ateliers.
- Démonstration et pratique des exercices de relaxation et de respiration.
- Démonstration et pratique des techniques d'auto-massage et exercices faciaux du front et de la ride du lion.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 1 – Après-midi :

- Développer la précision gestuelle et la maîtrise des exercices spécifiques du yoga facial.
- Démonstration et pratique des techniques d'auto-massage et exercices faciaux de la bouche et du sillon nasogénien.
- Approfondissement des exercices et correction des postures.
- Révision et intégration des séquences étudiées durant la journée.
- Échanges pédagogiques et bilan de fin de journée.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Matinée :

- Révision complète des séquences apprises et correction des gestes techniques.
- Démonstration et pratique des techniques d'auto-massage et exercices faciaux des joues, pommettes et contour des yeux.
- Démonstration et pratique de l'utilisation des outils : gua sha, ridoki, rouleau Dien Chan et balle.
- Adapter le rythme, la posture et l'intensité des exercices selon les besoins des participants.
- Signature de la feuille de présence.

Jour 2 – Après-midi :

- Réalisation d'un atelier complet de yoga facial en autonomie supervisée.
- Mise en œuvre d'un enchaînement fluide des exercices et techniques dans le respect du confort des participants et du temps imparti.
- Évaluation pratique individuelle selon la grille d'évaluation de la formation et conseils personnalisés.
- Bilan collectif, questionnaire de satisfaction et clôture de la formation.
- Signature de la feuille de présence.

Réclamations :

Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez nous contacter par téléphone, à l'adresse e-mail ou postale ci-dessus.