

INTITULÉ DE FORMATION : YOGA DU VISAGE

DESCRIPTION : Cette formation permet aux professionnels de la beauté de découvrir et de maîtriser les fondamentaux du yoga facial : postures, respiration, stimulation musculaire et diagnostic morpho-facial. L'approche combine traditions et techniques modernes de relaxation et de tonification. À travers des modules pratiques et théoriques, le stagiaire apprendra à proposer une séance de yoga du visage autonome, personnalisée et efficace, dans une logique de résultats et de bien-être global.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

À l'issue de cette formation, la stagiaire sera capable de :

- Identifier les morphotypes et déséquilibres du visage pour adapter les exercices.
- Expliquer les bienfaits du yoga facial et ses origines traditionnelles.
- Réaliser une séance complète de yoga du visage.
- Intégrer ces pratiques dans un soin visage ou une offre complémentaire.
- Conseiller la cliente sur les bonnes pratiques à adopter à domicile.

MÉTHODOLOGIE ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

Formation réalisée en distanciel via TEAMS, alternant apports théoriques, démonstrations, pratique guidée, auto-observation, corrections individualisées et mises en situation professionnelles. Les stagiaires pratiquent les exercices sur elles-mêmes, face caméra, à l'aide d'un miroir, afin de permettre l'observation et les ajustements par la formatrice.

PUBLIC VISÉ : Esthéticienne diplômée ou en cours d'obtention du diplôme.

DURÉE ET EFFECTIFS : 4 heures. 4 stagiaires maximum.

PRÉREQUIS : Diplômée de l'esthétique ou en cours d'obtention.

DÉLAIS D'ACCESSIBILITÉS : 3 semaines avec possibilité d'entrer tardive sur demande.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES : Nous contacter pour toute demande ou besoins d'aménagement spécifique.

LIEU DE LA FORMATION : Distanciel via TEAMS.

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES : Livret de formation remis en début de session au format numérique et/ou papier. Support de cours, démonstrations en direct, exercices guidés, cas pratiques et grille d'observation. Pour la pratique à distance, chaque stagiaire devra prévoir une connexion internet stable, une caméra fonctionnelle, un miroir, de quoi prendre des notes et un espace calme permettant la réalisation des exercices.

SUIVI ET ÉVALUATION : L'acquisition progressive des compétences est vérifiée tout au long de la formation par des échanges guidés, des questions orales, l'observation des pratiques, des corrections individualisées et une mise en situation finale.

L'évaluation porte notamment sur la capacité de la stagiaire à adopter une posture adaptée, réaliser les exercices de yoga facial, guider une cliente, intégrer les gestes d'automassage et proposer des conseils simples de pratique à domicile. Questionnaires d'entrée et de sortie de formation pour mesurer les acquis.

MODALITÉS DE VALIDATION : La formation donne lieu à la remise d'un certificat de réalisation et d'une évaluation critériée des acquis.

QUALIFICATION DE L'INTERVENANT : Esthéticienne diplômée de niveau 5 avec une expérience de plus de 25 ans dans le domaine visé. Dont 8 ans, dans la gestion d'un centre de beauté et 7 ans, dans le développement stratégique commercial. Titulaire du titre professionnel de Formateur d'adultes professionnels. Formatrice référente du dispositif de parcours individualisé du FAFCEA.

LOISEL Nina CACHARD [E. I] APTISIA

Numéro Siret: 453 346 512 000 65

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28140373314 auprès du préfet de région de Normandie.

V-20260701

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

I. Introduction théorique

- Origines, principes et bénéfices du yoga du visage.
- Différence entre yoga facial, gymnastique faciale, automassage et relaxation.
- Indications, limites et précautions de pratique.
- Posture, respiration et auto-observation
- Importance de la posture, de l'alignement tête-cou-épaules et du souffle.
- Auto-observation du visage : tensions, asymétries, crispations, mobilité.
- Préparation corporelle et détente avant la pratique.

II. Yoga facial ciblé

- Exercices de mobilité et de stimulation musculaire adaptés à chaque zone :
 - front ;
 - regard ;
 - pommettes ;
 - joues ;
 - contour des lèvres ;
 - ovale du visage ;
 - cou.
- Exercices avec la langue pour solliciter les muscles internes et profonds du visage.
- Précautions, progressivité, rythme, intensité et adaptations.

III. Automassage et application professionnelle

- Gestes simples d'automassage : lissages, pressions douces, mobilisations et gestes de détente.
- Intégration dans un soin visage, une séance dédiée ou un conseil complémentaire.
- Construction d'une mini-séance adaptée aux besoins d'une cliente.

IV. Cas particuliers et conseils clients

- Adaptations selon les besoins observés : tensions, fatigue du regard, manque de tonicité, crispations, relâchement de l'ovale.
- Conseils de pratique à domicile : fréquence, durée, précautions.
- Questions/réponses et validation des acquis.

SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE DÉTAILLÉ

SÉQUENCE	OBJECTIF	DÉROULÉ	ACTIVITÉ
1 - 9h/ 9h30	Accueil et cadrage de la formation	Présentation de la formation, des objectifs, du déroulé de la demi-journée et des modalités de pratique à distance. Rappel du cadre professionnel : confort, posture, matériel nécessaire, installation face caméra.	Tour de table rapide. Recueil des attentes. Questionnaire d'entrée ou questionnement oral initial.
2- 9h30/ 09h45	Comprendre les principes du yoga du visage	Présentation des origines, des principes et des bénéfices du yoga facial. Distinction entre yoga du visage, automassage, gymnastique faciale et relaxation. Identification des effets recherchés : détente musculaire, mobilité, tonicité, conscience corporelle et prévention des tensions.	Échanges guidés. Analyse des pratiques déjà connues par les stagiaires. Questions/réponses.
4 - 9h45 / 10h15	Installer la posture, la respiration et l'auto-observation	Travail sur la posture corporelle, l'alignement tête-cou-épaules, la respiration et la détente globale. Auto-observation du visage : zones de tensions, asymétries visibles, crispations habituelles, mobilité faciale.	Mise en pratique guidée face caméra. Auto-observation dans un miroir. Corrections individuelles par la formatrice.
5 - 10h15 / 11h15	Pratiquer les exercices fondamentaux de yoga facial ciblé	Démonstration et pratique progressive des exercices de mobilité et de stimulation musculaire par zone : front, regard, pommettes, joues, contour des lèvres, ovale du visage et cou. Intégration d'exercices avec la langue pour solliciter les muscles internes et profonds du visage. Précautions, rythme, intensité et adaptations.	Démonstration par la formatrice, reproduction guidée par les stagiaires, correction des gestes et de la posture. Travail devant miroir et caméra.
6 - 11h15 / 11h45	Intégrer l'automassage dans une séance de yoga du visage	Apprentissage des gestes simples d'automassage complémentaires : lissages, pressions douces, mobilisations, drainage léger et gestes de détente. Choix des gestes selon les zones travaillées et les besoins observés.	Pratique guidée d'automassage sur soi. Vérification de la pression, du sens des gestes, du rythme et du confort.
7 - 11h45 / 12h15	Construire une mini-séance professionnelle adaptée	Structuration d'une séance courte intégrable en cabine ou en conseil à domicile : accueil, observation rapide, choix des exercices, enchaînement logique, conseils de fréquence et précautions. Adaptation selon les besoins : tensions, manque de tonicité, fatigue du regard, crispations, ovale relâché.	Création d'une mini-séance personnalisée. Mise en situation à partir d'un cas client simple. Présentation orale de l'enchaînement choisi
8 - 12h15 / 13h00	Valider les acquis et clôturer la formation	Révision des points clés. Vérification de la capacité à expliquer les bénéfices, guider un exercice, corriger une posture et conseiller une cliente. Questions diverses et échanges professionnels.	Mise en situation finale. Évaluation critériée des acquis. Questionnaire de satisfaction et clôture.

LOISEL Nina CACHARD [E. I.] APTISIA

Numéro Siret: 453 346 512 000 65

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 28140373314 auprès du préfet de région de Normandie.

V-20260701