

## PROGRAMME DE FORMATION

**ACTION DE FORMATION :** YOGA DU VISAGE

**TARIFS :** 280€.

**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 morfo-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 :**

A l'issue de cette formation, le 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.

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

**DURÉE ET EFFECTIFS :** 8 heures réparties selon le calendrier. Formation individuelle

**PRÉREQUIS :** Maîtrise orale et écrite du français.

**MÉTHODOLOGIE ET MODALITÉS**

**PÉDAGOGIQUES :** Méthode de démonstration et expérientielle. En présentiel sur site.

**MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES :** Livret de formation remis en début de session au format numérique et/ou papier et utilisation du matériels professionnels à disposition par le stagiaire d'accueil. Ordinateur et de quoi écrire pour prendre des notes.

**SUIVI ET ÉVALUATION :** Contrôle continu de la compréhension des éléments traités au cours de la formation à l'aide d'un questionnement interactif et de mises en situation. Questionnaires d'entrée et de sortie de formation pour mesurer les acquis.

**SANCTIONS VISÉES :** Attestation de suivi de formation et/ou certificat de réalisation.

**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES :** Me contacter pour toute demande d'aménagement ou besoins spécifiques.

**QUALIFACATION DE L'INTERVENANT :** Esthéticienne diplômée de niveau 5 avec une expérience de plus de 20 ans dans le domaine visé. Dont 10 ans, dans la gestion d'un centre de beauté et 10 ans, dans le développement stratégique commercial. Titulaire du titre professionnel de Formateur d'adultes professionnels.

# CONTENU DU PROGRAMME DÉTAILLÉ

## MATIN - 9H À 13H

### I. INTRODUCTION THÉORIQUE

- Origines, principes et bienfaits
- Références traditionnelles

### II. POSTURES & RESPIRATION

- Importance de la posture et du souffle
- Auto observation et conscience corporelle

### III. DIAGNOSTIC VISAGE

- Lecture de la posture et de la tonicité
- Étude des morphotypes et du vieillissement facial
- Degrés de relâchement et analyse musculaire

## APRÈS-MIDI - 13H À 18H

### IV. YOGA FACIAL CIBLÉ

- Exercices pour chaque zone : front, regard, pommettes, contour des lèvres, nez, ovale
- Précautions, progressivité et adaptations

### V. APPLICATION PROFESSIONNELLE

- Comment intégrer une séance dans un soin ou en complément
- Mise en pratique : création d'un mini-atelier client

### VI. CAS PARTICULIERS.

- Échanges
- Questions/Réponses