



BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n°93.06.08454.06**
Représenté par Béatrice SICSI, gérante et formatrice

BEATITUDE FORMATION

YOGA DU VISAGE

Date de mise à jour document : le 26/10/25



PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Notre visage, véritable miroir de nos émotions et de la santé de notre corps, se marque un peu plus au fil du temps. Il est cependant possible d'atténuer les traces du temps grâce à cette méthode naturelle du "bien vieillir".

Le Yoga du visage est basé sur des exercices et postures spécifiques visant à tonifier et détendre les muscles du visage.

Cette méthode vise à raffermir, atténuer les signes de vieillissement et apporter une sensation de bien-être général.

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES DE LA FORMATION

- Comprendre les principes de base du Yoga du visage et ses bienfaits sur la peau
- Maîtriser un enchaînement de "Manœuvres" de Yoga du visage pour améliorer l'apparence et la tonicité faciale
- Être capable d'identifier les muscles du visage et leur rôle dans les expressions faciales
- Comprendre le système lymphatique ainsi que son impact sur la santé de la peau et du visage
- Maîtriser les techniques de respiration et de relaxation nécessaires pour optimiser les exercices faciaux
- Adapter une posturologie en fonction des manœuvres de Yoga du visage.

Public

Tout public

Tarif

560 €

Durée

16 heures
soit 2 jours de formation
de 8 heures

Lieu

11 ch. de la Destourbe
06800 Cagnes-sur-Mer





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

PRÉ-REQUIS

Être inscrit aux bases du massage anti-âge

ACCÈS

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Nous consulter.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodologie :

- Formation en présentiel
- Cours théorique : études, chiffres, données scientifiques
- Exercices pratiques : Études de cas et mises en situation, échanges interactifs et retours d'expériences
- Déroulé pédagogique complet remis à chaque participante et fiches outils

Moyens pédagogiques :

- Alternance entre cours théorique et exercices pratiques
- Support de cours théorique et pratique avec photos, conçu grâce à canva,
- Vidéo
- 6 stagiaires maximum par session
- Être à l'écoute des stagiaires pour déterminer leurs objectifs
- Démonstration des différentes manœuvres, effleurage, lissages et pressions glissées
- Démonstration sur les postures durant le modelage
- Session de questions et débriefing
- Feedback

MOYENS HUMAINS

Une formatrice de l'équipe pédagogique permet une reconnaissance officielle et la délivrance d'une certification reconnue par l'Etat.

Mme Emmanuelle TARI, professeur certifiée du Yoga du visage.

DATE ET DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

À planifier avec le formateur, en fonction des besoins et des attentes du stagiaire.

À compter de la signature du devis, le délai d'accès est d'1 mois maximum jusqu'au démarrage de la formation





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICISIC, gérante et formatrice

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

9h30 – 12h30

Accueil, tour de table, présentation

Théorie :

- Maîtriser les fascias, les muscles
- Le système lymphatique
- Être capable de maîtriser les préconisations et contre-indications
- Comprendre l'importance de la posturologie dans le yoga du visage.

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique :

- Démonstration d'un enchaînement auto-massage de Yoga du visage du décolleté, cou et ovale et le reproduire sur soi-même en respectant votre posturologie
- Démonstration de technique pour stimuler le système lymphatique et le reproduire sur soi-même.

Fin de la 1^{ère} journée :

- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires

JOUR 2

9h30 – 12h30

Préparation de la salle, comment accueillir la cliente

Pratique :

- Démonstration d'un enchaînement auto-massage du Yoga du visage du milieu du visage et haut du visage et le refaire sur soi-même en respectant votre posturologie.

12h30 – 13h30

REPAS

13h30 – 18h30

Pratique :

- Protocole complet du visage avec le rituel de relaxation
- Cas pratique : Savoir adapter votre protocole en fonction de votre cliente, les questions que peuvent se poser votre clientèle, comment adapter vos cures, savoir remplir le questionnaire client.

Fin de la dernière journée :

- Vérification des acquis : Evaluation théorique
- Contrôle pratique tout au long de la journée
- Echanges discussions, votre ressenti, vos émotions, vos commentaires
- Questionnaire de satisfaction des apprenantes
- Remise d'un certificat de réalisation de fin de stage





BEATITUDE FORMATION

BEATITUDE FORMATION

SIRET 523 148 245 00047 - **Organisme de formation n° 93.06.08454.06**

Représenté par Béatrice SICSIK, gérante et formatrice

SUIVI DE L'ACTION

- Feuilles de présence signées par demi-journées
- Certificat de réalisation de stage remise au stagiaire
- Suivi des stagiaires après la formation

ÉVALUATION DE L'ACTION

Avant la formation :

Un questionnaire d'entrée est mis en place pour mettre en place les objectifs ainsi que le niveau de chaque stagiaire.

Après la formation :

- Évaluation portant sur la théorie : Contrôle de connaissances
- Évaluation d'une séance de massage : Les résultats sont notés sur une grille d'évaluation
- Questionnaire d'évaluation à chaud et à froid par le formateur
- Questionnaire de satisfaction par le stagiaire

CONTACT

Mme Béatrice SICSIK « BEATITUDE FORMATION » Téléphone : 06.12.38.26.33

Adresse : 11 Chemin de la Destourbe, 06800 CAGNES-SUR-MER

DEBOUCHES POSSIBLES

Pour les formations diplômantes Facialiste :

Entre la fin de la formation et le passage devant le jury, le stagiaire aura réalisé 50 heures de pratique. Par le jury, lors de l'examen, évaluation portant sur les conditions d'accueil et de prise en charge d'un client tout au long d'une séance de massage, examen oral portant sur la théorie et sur la pratique (le jury dispose de la grille d'évaluation de la pratique).

Délivrance, en cas de réussite aux évaluations, d'une certification « Spécialiste Facialiste ».

Le modelage proposé vise au bien-être, à la détente et à l'harmonie du corps et de l'esprit. Il ne peut en aucun cas remplacer un modelage médical ou un suivi médical.

