



# Massage du visage - Ateliers de face yoga (3 modules)

Soins - Bien-être

Continue

**Durée**

6h/module

**Tranche d'âge**

18 à 25 ans

25 ans et +

**Finalité**

Attestation

**Pratique en entreprise / Alternance**

Non

**Métier en pénurie / Fonction critique**

Non



Le yoga du visage, également connu sous le nom de "yoga facial" ou "gymnastique faciale", est une pratique qui vise à améliorer la santé, la beauté et la tonicité de la peau du visage en utilisant des exercices musculaires, des étirements et des techniques de relaxation.

Le yoga du visage comprend généralement une série d'exercices simples qui ciblent les muscles du visage et du cou. Ces exercices visent à stimuler la circulation sanguine, à réduire la tension musculaire, à augmenter la souplesse de la peau, et à prévenir ou réduire l'apparition de rides et de ridules.

Nous vous proposons des ateliers où nous concentrerons les exercices sur différentes zones du visage. Pour chaque zone, nous aborderons les techniques d'automassage, la gym-visage, les astuces de réflexologie.

Chaque module dure 6h et coute 124€/module.

---

## Conditions d'accès

Avoir une pratique courante du massage ou avoir suivi la formation de base en massage facial [Massage du visage : les bases de la pratique et automassage \(https://www.formation-continue.be/product/4009\)](https://www.formation-continue.be/product/4009)

---

## Programme

### Module 1:

Compréhension du système lymphatique et son rôle dans la beauté et la santé de la peau.

Démonstration des gestes d'automassage pour le drainage lymphatique du visage.

Pratique guidée : apprentissage des techniques de drainage lymphatique du visage.

Techniques de yoga facial pour le décolleté et le cou.

Pratique guidée : exercices de yoga facial pour le décolleté et le cou.

Conseils pour les produits de soin à utiliser

### Module 2:

Démonstration des gestes d'automassage pour l'ovale du visage et le front

Pratique guidée : apprentissage des techniques de yoga facial pour l'ovale du visage et le front.

Conseils pour les produits de soin à utiliser

### Module 3 :

Démonstration des gestes de yoga visage pour la bouche et d'automassage intrabuccal

Pratique guidée : apprentissage des techniques de yoga facial pour la bouche et introduction à l'automassage intrabuccal

Démonstration des gestes de yoga visage pour la zone des yeux et la ride du lion

Pratique guidée : apprentissage des techniques de yoga facial pour la zone des yeux et la ride du lion

Conseils pour les produits de soin à utiliser





## Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

**Accueil :**

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

[formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)

### Type d'inscription

Par e-mail

Bon à savoir

Consultez l'ensemble du catalogue de formations continues du Centre IFAPME Liège-Huy-Verviers sur le site [www.formation-continue.be](http://www.formation-continue.be)  
(<http://www.formation-continue.be/>).

Pour tout renseignement, contactez le 04/229.84.60 ou via [formation.continue@centreifapme.be](mailto:formation.continue@centreifapme.be)