

**SYLVIE
LEFRANC**

**INCLUS
1 livret
explicatif!**

• MES CARTES •

YOGA **du visage**

**60 cartes pour créer
votre propre enchaînement
selon les zones du visage à travailler**

LEDUC ↗

Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



De la même auteure aux éditions Leduc

Mes automassages beauté, 2021.

Je m'initie au yoga du visage, 2021.

Mon coffret Beauté du visage, 2020.

Yoga du visage, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Edition et relecture : Nathalie Mayevski

Création graphique : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Photographies : Catherine Delahaye

Modèle : Sylvie Lefranc

Illustrations : © Hélène Crochemore p.11 et p.17 / Adobe Stock /

Shutterstock

©2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2578-1

SYLVIE
LEFRANC

• MON LIVRET •

YOGA

du visage

LEDUC ↗

Sommaire

Introduction.....	6
CHAPITRE 1	
À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE PEAU.....	8
La peau.....	10
Les muscles du visage.....	16
CHAPITRE 2	
LE YOGA DU VISAGE.....	24
Les bienfaits du yoga du visage.....	26
L'automassage du visage.....	28
L'acupression.....	29
CHAPITRE 3	
LES DIFFÉRENTS INSTRUMENTS DE MASSAGE DU VISAGE.....	34
Le gua sha.....	36
Le roller et les magic mushrooms.....	39
Les cryo-sticks.....	41
Le kansa wand.....	42
CHAPITRE 4	
UNE PEAU Saine ET RAYONNANTE.....	44
Exercices d'automassage.....	46
Le choix d'une alimentation et de cosmétiques anti-inflammatoires et antioxydants.....	59
CHAPITRE 5	
7 ZONES DU VISAGE À SUBLIMER.....	62
CHAPITRE 6	
MÉDECINE ESTHÉTIQUE ET YOGA DU VISAGE.....	70
Yoga du visage et injection de toxine botulique.....	73
Yoga du visage et injection d'acide hyaluronique.....	74
Yoga du visage et lifting et/ou fils tenseurs.....	76
Yoga du visage et peeling.....	77
Conclusion.....	79

Introduction

Quel bonheur pour moi de vous faire découvrir cette merveilleuse discipline qu'est le yoga du visage. Source de bien-être et de beauté, il répond à notre besoin profond de nous reconnecter avec nous-mêmes.

Quel plaisir de prendre soin de soi, dans le calme de sa salle de bains, loin des sollicitations multiples du quotidien. Des efforts vite récompensés puisque cinq minutes par jour suffisent pour tonifier efficacement son visage, diminuer fortement les signes de vieillissement et prévenir leur apparition.

Mais le yoga du visage est bien plus qu'une pratique « anti-âge ». Il révèle en effet notre plein potentiel de beauté et de rayonnement, quels que soient notre âge et notre morphologie. Loin de nous forcer à nous conformer à des standards de beauté artificiels, il nous invite à sublimer notre visage tel qu'il est, et constitue, en ce sens, une pratique esthétique qui réveille notre liberté d'Être.

Votre visage est unique, ainsi que ses besoins. Il convient donc d'aborder les exercices de yoga du visage avec discernement afin d'en respecter la nature : l'état de votre peau, l'origine des rides, l'identification des tensions... Pour que cette pratique extraordinaire vous soit pleinement bénéfique, il est impératif d'en respecter les contre-indications éventuelles.

Le cinquième chapitre présente les zones du visage traitées dans les cartes. Une couleur propre est dédiée à chacune de ces zones afin que vous puissiez choisir plus aisément les exercices qui vous conviennent le mieux. Se construira alors un lien magique avec votre visage, que vous aurez plaisir à honorer au travers des exercices proposés. Il vous le rendra au centuple par un rayonnement, une lumière et un éclat uniques.

Je vous souhaite une très belle découverte et une merveilleuse pratique.

Chapitre 1

À LA
DÉCOUVERTE
DE NOTRE
PEAU

« J'aimerais être façonnée par les risques que j'ai pris. Je sais que cela comprendra des rides, et j'espère que l'image que je renverrai aux autres sera façonnée par tous les défis que j'ai rencontrés dans ma vie, mais aussi, et surtout, par tous les autres visages que j'ai regardés avec amour. »

Louise Erdrich

L'esthétique de notre visage est la combinaison subtile entre le rayonnement de notre peau, la qualité de nos muscles et la forme de notre structure osseuse. Si nous ne pouvons changer ce que la nature nous a donné au niveau de notre structure, nous pouvons par le yoga du visage sublimer notre peau, détendre et revitaliser nos muscles pour faire rayonner notre visage et renvoyer la meilleure image de nous-mêmes. Mais que sont donc la peau et les muscles du visage ?

La peau

Précieuse étoffe qui recouvre le corps, la peau participe, par sa texture et sa lumière, à notre rayonnement extérieur. Au-delà de cet aspect purement esthétique, elle remplit un nombre considérable de fonctions essentielles à notre santé et à notre bien-être. Bien prendre soin de sa peau nécessite d'honorer et de respecter ces fonctions fondamentales, et donc de les comprendre. Revenons dans le détail de sa composition et de son fonctionnement passionnant.

Barrière de protection par excellence, la peau a pour fonction première d'empêcher la pénétration d'agents extérieurs à l'intérieur du corps. Aussi belle et douce soit-elle, la peau n'en constitue pas moins **une forme d'armure qui nous protège contre la plupart des agressions extérieures** (vent, pluie, neige, poussières...). Elle est même capable de se renforcer dans les endroits du corps les plus sollicités (les pieds notamment, pour se protéger des frottements).

Son imperméabilité n'est toutefois pas totale, ce qui lui permet de remplir deux autres fonctions fondamentales : celle d'**éliminer les toxines** accumulées au travers des pores de la peau, et celle d'**absorber certains nutriments** (magnésium, par exemple) et éléments extérieurs, comme la lumière du soleil qu'elle transforme en vitamine D afin d'assurer la bonne santé des os et des dents. Enfin, organe de sens associé au toucher, **la peau est très innervée** et nous permet de ressentir notre environnement extérieur : froid,