

Yoga du visage

Au boulot les muscles faciaux

Si je vous demandais quels mots évoquent pour vous le yoga, vous répondriez sans la moindre hésitation : relaxation, lotus, posture, détente, respiration, ou encore bien-être. Rares seront ceux qui penseraient à parler du yoga du visage. Seniors Actuels aborde le sujet en établissant une liste des bénéfices incroyables et surtout rapides que sa pratique peut vous apporter.

Par Laetitia Ramet



Le visage peut à la fois se révéler notre meilleur allié comme notre pire ennemi. En effet, contrairement au corps, on ne peut le cacher aussi facilement. Certes, il y a l'option maquillage, mais la plupart du temps, on préfère le naturel à l'artifice. Voici la liste des bénéfices physiques que vous pourriez tirer en pratiquant seulement 10 minutes par jour.

Diminution notable :

- des rides du visage ;
- des rides du front et du lion ;
- des pattes d'oie ;
- des ridules et cernes sous les yeux ;
- du gonflement du visage et des yeux ;
- des plis nasolabiaux et plis de marionnette.

Meilleure définition :

- de l'ovale du visage ;
- des pommettes, également plus hautes ;
- de la ligne de mâchoire ;
- des lèvres qui sont plus pulpeuses.

Amélioration :

- du teint de la peau ;
- de la posture des épaules ;
- du port de la tête.

On constate aussi les bénéfices suivants :

- un double menton effacé ;
- des paupières liftées ;
- des yeux plus grands, plus ouverts ;
- une couleur de peau plus uniforme ;
- un visage plus ferme, plus jeune, plus symétrique ;
- un sourire plus expressif ;
- des coins de la bouche levés.



Des bénéfices physiques induisent forcément des bénéfices mentaux. Vous aurez plus confiance en vous, notamment pour parler en public avec une élocution claire et précise, vous reprendrez le contrôle de votre vie et de votre apparence, vous pourrez évacuer le stress et les tensions qui bloquent votre flux énergétique... La liste est longue : n'hésitez pas à nous faire part de vos constats de réussite ! ■



Façonnez votre visage, naturellement!

Rajeunir de 10 ans sans faire de chirurgie ou d'injections, ça vous tente? Et si le secret était de faire travailler vos muscles faciaux? Comment? En consacrant seulement 10 minutes par jour pour réaliser les exercices préconisés par Doris Oberholzer. Vous et votre entourage serez agréablement surpris par un résultat bluffant. Succès garanti!



Seniors Actuels est allé à la rencontre de Doris Oberholzer, créatrice de la méthode Just D.O. faceyoga. Experte en nutrition appliquée et cosmétologie pendant plus de 30 ans, elle saute le pas en 2020 pour mettre sa passion pour les thérapies alternatives au service des autres.

Sciences ayurvédiques, médecine traditionnelle chinoise, techniques de libération émotionnelle sont autant de cordes à son arc qu'elle utilise pour donner encore plus de profondeur au face yoga (yoga du visage) qu'elle enseigne. Au mois de décembre dernier, elle a même reçu le 1^{er} prix marie france 2023, qui récompensait les meilleurs innovations et produits bien-être.



Alors, le but de la fasciothérapie c'est quoi exactement? Et bien, cela consiste à rajeunir en pratiquant le face yoga, c'est-à-dire toute une série d'exercices faciaux faits pour stimuler vos muscles. Pour cela, il faut suivre scrupuleusement plusieurs étapes capitales, qui ne se font pas au hasard et qui pourraient se résumer en 3 mots : libérer, lisser, lifter. Tout d'abord, **libérer** le visage des tensions et des signes du temps. Les rides sont des tensions qui compriment des points énergétiques et ont une influence sur le bien-être général. Il est important de s'en décharger chaque jour, de ne pas les accumuler. Une fois cette étape réalisée, on peut passer à la seconde : **lisser** le visage pour enlever les ridules et rajeunir l'expression du visage. Enfin, celle de **lifter** visage et cou naturellement, de sorte que les muscles bougent dans le sens que l'on souhaite.

Pour atteindre l'objectif escompté, les exercices stimulent les muscles en fonction de leur direction d'implantation. Tonifier les mouvements vers le haut pour lifter et reprogrammer, vers le bas pour effacer par exemple un double menton qui alourdit le visage.

Le bénéfice sera à la fois physique et mental. Le fait d'observer des résultats probants donne une motivation supplémentaire pour travailler tous les jours. Pour vous lancer, rien de plus facile. Procurez-vous le livre de Doris Oberholzer **10 ans de moins en 10 minutes par jour** ou bien suivez le cours vidéo TOTAL LIFT VISAGE ou LIFT VISAGE 5 zones spécialement étudiées : front, regard, joues, bouche, cou et décolleté. Sa méthode 100 % naturelle vous séduira à coup sûr puisque les effets sur le visage sont visibles après quelques jours déjà et surtout durables.

Avec le code SENIORSACTUELS15,

bénéficiez de **15%** de réduction sur tous les cours LIFT VISAGE.
(Offre valable jusqu'au 31 mai 2023)

Le livre de Doris Oberholzer est disponible en version papier ou kindle. Commandez directement sur www.amazon.fr

Pour toute question sur les programmes LIFT VISAGE de notre experte, +41-086 076 579 22 97 ou doris@justdofaceyoga.ch ou rendez-vous sur le site www.justdofaceyoga.ch



  @justdofaceyoga

just D.O.
faceyoga

SCULPTEZ VOTRE VISAGE