

## Ma nouvelle résolution : Je prends soin de moi ! avec JustD.O.faceyoga

Avec l'avancée dans l'âge, le stress, la fatigue, la pollution, l'alimentation appauvrie, la sédentarité..., nos cellules s'oxydent et se renouvellent moins vite... Résultat ? Notre corps perd en souplesse et notre peau en élasticité... Mesdames, combien de fois a-t-on tenté de vous vendre l'anti-âge miracle ? Trop de promesses, et les résultats dans tout ça ? Que diriez-vous de passer à une méthode 100 % naturelle, qui, chaque jour fait ses preuves !



Dotée de 30 années d'expertise en « **nutrition appliquée et cosmétologie** » dans des groupes de renom, Doris Oberholzer, passionnée depuis toujours par les thérapies alternatives, crée **JustD.O.faceyoga** en 2020.

**Parce que chaque femme est unique et mérite une attention toute particulière, Doris a développé pour elles, un programme Réjuvénation 100 % naturel sur mesure à la hauteur de leurs ambitions !**

Après avoir étudié les sciences Ayurvédiques, la Médecine Traditionnelle Chinoise, des techniques de libération émotionnelle, Doris a souhaité aller encore plus loin, en se formant au Face Yoga.  
« J'ai constaté les effets des années et du stress quotidien sur la qualité de ma peau et les expressions de mon visage. J'ai donc cherché une alternative au bistouri. **Je l'ai trouvé dans le Faceyoga.** En plus des effets visibles sur mon visage, mon énergie vitale s'est grandement améliorée », nous confie fièrement Doris.

### Qu'est-ce que le Faceyoga, appelé aussi Fascio-Thérapie ? Comment ça fonctionne ?

Le Faceyoga est une reprogrammation musculaire, basée sur la **faceyogamethod de Fumiko Takatsu**. L'objectif ? Aider à préserver et augmenter le Capital Jeunesse et le bien-être des femmes de +45 ans, grâce à **une approche holistique de la Réjuvénation pro-âge. Une méthode révolutionnaire, qui vise à se concentrer sur les mouvements faciaux, la posture du haut du corps et les expressions du visage, pour permettre de :**

- **LIBÉRER** le visage des tensions et des signes du temps
- **LISSER** les rides et rajeunir l'expression du visage
- **LIFTER** tout le visage et le cou naturellement, créer un ovale ferme et sculpté

### À qui s'adresse ce programme ?

À toutes les personnes de 45 ans et plus, désireuses de ne plus avoir à subir les effets du temps qui passe.

### Doris propose à ses clients :

#### Coaching vidéo « LIFT VISAGE en 28 JOURS »

- par zone

- 4 cours progressifs - Pratique de 15 min/jour.
- Les élèves reçoivent des **vidéos de chaque posture** pour une pratique quotidienne - Accès illimité à vie.



#### Coaching vidéo « TOTAL LIFT VISAGE »

- 5 mois de coaching en 20 modules

- 20 cours progressifs - Pratique de 15 min/jour.
- Les élèves reçoivent des **vidéos de chaque posture** pour une pratique quotidienne - Accès illimité à vie.

#### Cours à la carte - coaching personnel par session à l'unité,

- Une bonne manière de **faire connaissance avec le FaceYoga**, et révéler votre visage.



Nathalie, en 6 semaines

### Qu'est-ce que le Programme CAPITALJEUNESSE ? Comment ça fonctionne ?

Pour celles qui veulent aller plus loin, c'est une solution **EXCLUSIVE** pour rajeunir depuis l'intérieur, en 3 étapes et qui active le potentiel de :

- **RAJEUNIR** de 10 ans sans chirurgie, injections ou médicaments,
- **RÉGÉNÉRER** le corps au niveau cellulaire,
- **RESTAURER** votre vitalité sur le long terme

### Un enseignement – 4 piliers :

- La Fascio Thérapie ou Faceyoga
- L'entraînement **MENTAL** : les techniques de **respiration consciente** font partie de l'enseignement. **Bénéfices ? Réduction du stress, de la charge mentale**, augmentation de la **circulation sanguine et de l'oxygénation** dans le visage et le corps.
- L'activation des **ÉNERGIES**, en utilisant généralement les **points d'acupression** et les **canaux nerveux** de la tête et du buste. **Bénéfices ? Réduction des tensions musculaires et nerveuses** dues au **stress**, libération des flux d'énergie vers le corps, et drainage du **système lymphatique**.
- Le programme **CAPITALJEUNESSE**. Utilise l'analyse des **accélérateurs et des ralentisseurs** du vieillissement ; notamment l'alimentation, la micronutrition, les habitudes quotidiennes, le style de vie, afin d'établir le **plan personnalisé progressif de régénération**.
- **Bénéfices insoupçonnés de sa méthode ?** Une **confiance en soi renouvelée**, une conscience **de soi** depuis l'intérieur et plus de facilité à **prendre la parole en public, une meilleure élocution**.

### CAPITALJEUNESSE - Programme complet de Réjuvénation Naturelle Holistique sur 3 à 12 mois.

Coaching personnel sur mesure.

Un ensemble de techniques unique, pour **inverser l'horloge du temps : Une alternative 100 % naturelle aux interventions invasives et aux injections** - Des résultats visibles et durables rapidement.

### Quel est le format de ses cours ?

- Les cours vidéo de **FACE YOGA** -> Lien de vidéo sur demande 24/7/365.
- Les cours privés se font en **téléconférence** (un ordinateur et une webcam nécessaires), dispensés en **français, anglais et allemand**.

### Combien de temps ça prend ?

- 15 min/jour (3 x 5 min), pour les cours de **FACE YOGA** intégré dans les activités quotidiennes
- **CAPITALJEUNESSE - Programme Réjuvénation Holistique Naturelle** : Des séances de 90 minutes de coaching tous les 15 jours, et 15 minutes de pratique par jour

### Témoignage de Sandra, Hospitality Manager, 45 ans



« En 5 mois de coaching avec Doris, mon entourage m'a confirmé que j'ai visiblement rajeuni naturellement de 10 ans. J'ai pu effacer les rides, être plus détendue, lumineuse et solaire. J'ai reprogrammé mon esprit et je n'ai plus de migraines, je ne prends plus de médicaments ! Je me sens apaisée, plus joyeuse et en harmonie avec mon corps et mon esprit. Le programme a été bénéfique sur tous les plans, je suis enchantée d'avoir rencontré Doris et je vais continuer ma pratique tous les jours ! Merci Doris ! »

Pour trouver ses programmes,  
rendez-vous sur :

- Sur le site : [www.justdofaceyoga.ch](http://www.justdofaceyoga.ch)
- Pour le programme Réjuvénation **CAPITALJEUNESSE**, contactez Doris par : email [doris@justdofaceyoga.ch](mailto:doris@justdofaceyoga.ch)
- Par téléphone +41 086 076 579 22 97

[www.justdofaceyoga.ch](http://www.justdofaceyoga.ch)

  @justdofaceyoga

just D.O.  
faceyoga

SCULPTEZ VOTRE VISAGE