

Formation Esthétique

Finançable OPCO

Formation Yoga du Visage

Formation Esthétique

· 3 jours · 18h · Présentiel Paris 11e

Conforme au décret n°2011-731 · Arrêté du 12 février 2024 – Minimum 2h de pratique pour chaque période de 7h de présence

3 jours · 18 heures

De 4 à 12 personnes

98% satisfaction · 98% réussite

18h

Formation intensive

Ce que vous obtenez

Attestation officielle de formation

Kit opérationnel : fiches, checklists, protocoles

Modèles de séances prêts à l'emploi

Livret de formation complet

Accès aux vidéos et ressources pédagogiques

Eligibilité au financement OPCO (AKTO, OPCO EP)

Modalité

Présentiel · Inter & Intra

Délai

Au plus tard 7 jours avant

Lieu

5 rue Chevreul · 75011 Paris

1 2 6 9 A Nation

Pré-requis

Aucun pré-requis

Participants

De 4 à 14 personnes

Accessibilité

PMR · Aménagement possible

Certifié Qualiopi

Finançable OPCO

Programme détaillé

18h / 3 jours · Conforme au décret n°2011-731 et à l'arrêté du 12 février 2024

J1

Jour 1 – Fondamentaux & Anatomie

6 heures · Théorie + pratique

- Définition, principes et bienfaits du yoga du visage
- Anatomie faciale simplifiée et zones musculaires
- Respiration, préparation et échauffement du visage
- Exercices fondamentaux par zone
- Pratique encadrée et corrections individualisées
- Identification des principaux muscles faciaux

J2

Jour 2 – Techniques Ciblées & Enchaînements

6 heures · Mise en situation pratique

- Exercices ciblés : front, contour des yeux, joues, ovale et cou
- Techniques de détente, tonification et auto-massage
- Création d'enchaînements structurés et progressifs
- Pratique encadrée, répétition et ajustements
- Coordination de la posture, respiration et gestes précis
- Adaptation des exercices à la morphologie du bénéficiaire

J3

Jour 3 – Animation & Professionnalisme

6 heures · Mise en situation pratique

- Construction et structuration d'une séance complète
- Guidance, communication et posture professionnelle
- Animation d'une pratique individuelle ou collective
- Mise en situation réelle et corrections du formateur
- Conseils adaptés pour routines personnalisées
- Évaluation pratique et bilan individuel

Évaluation & Validation

- Test de positionnement au début de la formation
- Observation et contrôle des gestes tout au long
- Validation progressive des acquis par exercices pratiques
- Mise en situation finale d'animation de séance
- Quiz de fin de formation sur les connaissances
- Remise du certificat de réalisation

Supports remis

- Dossier pédagogique et fiches techniques
- Protocoles illustrés et modèles de séances
- Livret de formation complet
- Accès vidéos et ressources en ligne

Méthodes pédagogiques

- Progression du geste simple vers l'enchaînement
- Démonstrations guidées et exercices pratiques
- Corrections individualisées et retours personnalisés
- Échanges collectifs et observation des ressentis

Attestation de Formation Spécifique en Yoga du Visage

Valable lors des contrôles · Acceptée par tous les OPCO · Organisme certifié Qualiopi

Objectifs pédagogiques

- 1 Expliquer les principes et les bienfaits du yoga du visage
- 2 Identifier les principales zones et muscles faciaux sollicités
- 3 Appliquer les exercices fondamentaux en coordonnant posture, respiration et gestes
- 4 Adapter les exercices aux besoins, ressentis et morphologie du bénéficiaire
- 5 Construire et animer une séance complète de yoga du visage

Pourquoi C3 Paris

+2 100

Professionnels formés

98%

Satisfaction client

5.0/5

Note Google

98%

Taux de réussite

Certifié Qualiopi

Organisme certifié Qualiopi – Eligible financement OPCO

Comment s'inscrire

- 1 Choisissez votre date sur c3paris.com
- 2 Réservez en ligne ou par téléphone
- 3 Constituez votre dossier OPCO – Programme + devis + convention
- 4 Participez à la formation – 3 jours intensifs à Paris 11e

Réservez votre place

18h · Financement OPCO possible

01 42 50 89 16

info@c3paris.com