



Sylvie Lefranc

Préface d'Élodie Garamond,  
fondatrice du Tigre Yoga Club

# YOGA *du* VISAGE

---

5 minutes par jour pour rajeunir

25 VIDÉOS  
INÉDITES  
DE ROUTINES  
ANTI-ÂGE

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

# LA MEILLEURE MÉTHODE NATURELLE DE RAJEUNISSEMENT

Rides du lion, affaissement des paupières, double menton, perte d'éclat de la peau, cernes... notre visage, véritable miroir de nos émotions et de la santé de notre corps, se marque un peu plus profondément à mesure que nous vieillissons. Il est cependant possible d'atténuer les traces du temps pour retrouver ou conserver l'éclat et la tonicité de nos 30 ans. Dans ce livre, vous découvrirez :

- **25 exercices de yoga facial** pour tonifier les muscles affaiblis et étirer les muscles contractés, et **8 exercices de hatha yoga et de yin yoga** pour renforcer les organes vitaux et rééquilibrer le corps.
- **Les automassages** et les **techniques d'acupression** à mettre en place pour stimuler la production de collagène, activer la circulation de l'énergie au niveau du visage et donner à la peau une impulsion de renouvellement.
- **Des recettes naturelles de cosmétiques** à faire soi-même pour prendre soin de son épiderme, le protéger, l'hydrater, le nourrir.

Professeure de hatha yoga passionnée par la beauté, **Sylvie Lefranc** s'est formée il y a dix ans aux massages ayurvédiques du visage, à la gymnastique faciale et à la cosmétique, pour proposer une approche unifiée de ces disciplines : le yoga du visage. Elle enseigne aujourd'hui avec passion des techniques douces et conscientes afin de permettre aux femmes de garder ou de retrouver une peau rayonnante et un visage resplendissant.

ISBN : 979-10-285-1627-7



**17 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Santé

Sylvie Lefranc

Préface d'Élodie Garamond,  
fondatrice du Tigre Yoga Club

# YOGA *du* VISAGE

---

5 minutes par jour pour rajeunir

RETROUVEZ  
L'AUTEURE  
SUR LES PHOTOS  
ET VIDÉOS  
DE CE LIVRE

LE D U C . S  
P R A T I Q U E




## Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

### Comment utiliser l'application Marque-Page ?


1. Télécharger l'application\*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

*\* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec*

 Windows Phone



**Avec ce livre, découvrez des vidéos exclusives  
de Sylvie Lefranc !**

Sans l'application Marque-Page, vous pouvez également  
accéder aux contenus directement via le lien suivant :

<https://blog.editionsleduc.com/yogavisage.html>

# SOMMAIRE

Préface .....	5
Introduction .....	7
<b>CHAPITRE 1</b> Miroir, mon beau miroir.....	13
<b>CHAPITRE 2</b> Le yoga facial pour tonifier et détendre les muscles du visage .....	29
<b>CHAPITRE 3</b> Les automassages et l'acupression pour préserver la jeunesse du visage .....	69
<b>CHAPITRE 4</b> Le hatha yoga et le yin yoga pour un corps et un visage pleins de vitalité.....	111
<b>CHAPITRE 5</b> Des soins cosmétiques adaptés pour une peau rayonnante de santé.....	137
Conclusion.....	155
Table des exercices .....	158



## PRÉFACE

Observer un visage et laisser parler la spontanéité d'un regard, sans jugement ni filtre comparatif.

Exercice impossible pour certaines, naturel pour d'autres.

Les premières, qui sont incapables de percevoir la beauté naturelle des choses et des êtres, sont «dysmorphophobiques». Ce sont des compulsives de la balance, du régime, du botox, de l'épilation définitive, du miroir, de la teinture... Elles ne savent pas ou plus recevoir un compliment, et ne peuvent répondre autrement que par: «Tu me trouves belle, mais non je suis affreuse!», «Ah non, j'ai grossi, je suis horrible», «C'est gentil mais vraiment je trouve que j'ai une tête pas possible aujourd'hui». Voilà. Chacune pourra adapter à sa guise la sémantique qui lui correspond. Je ne juge pas, j'en suis. Ou j'en étais. En fonction de là où on se place dans le temps.

Les secondes ont travaillé, lutté parfois contre leurs propres constructions mentales. Elles ont mené bataille pour «défiltrer», tout observer avec un regard neuf, curieux, bienveillant. Ce sont celles qui, comme le dit si bien Sylvie, ont déconstruit puis reconstruit une fatalité, faisant du temps leur allié, pour apprendre à s'aimer d'abord, pour décider de se trouver belles ensuite, pour rayonner enfin. Elles se nourrissent des regards posés sur elles, s'alimentent des sourires, à commencer par le leur; elles ont

troqué le *bad-ego-trip* pour le *positive-self-loving*. Qu'importe hier qui était mieux, qu'importe demain qui sera peut-être moins bien, là tout de suite, dans l'éphémère d'un regard, elles s'aiment. Cet éphémère est pure vérité par essence, il ne porte ni construction a priori, ni projection manipulée, ni miroir mental déformant : l'éphémère est tel qu'il s'offre. Dans sa vérité déroutant le jugement, laissant place à la spontanéité. Cette spontanéité offre la beauté sur un plateau d'argent.

« L'âme devient ce qu'elle contemple », disait Plotin, alors suivez les lignes de Sylvie, riches de conseils, justes, douces, pédagogiques, accessibles à toutes. Suivez son enseignement rempli de bon sens méthodique et de tendresse incarnée, faites-en une routine quotidienne, un moment juste pour vous, chaque jour. Et puis, un matin, prenez le temps de vous regarder dans le miroir. Fermez les yeux puis rouvrez-les très vite, une courte seconde, en souriant. Un regard éphémère... Vous êtes prête.

**Élodie Garamond**



## INTRODUCTION

*« Aucune grâce extérieure n'est complète  
si la beauté intérieure ne la vivifie.  
La beauté de l'âme se répand  
comme une lumière mystérieuse  
sur la beauté du corps. »*

**Victor Hugo**

### De la quête de la beauté...

La quête de la beauté est profondément ancrée en nous. Elle répond à la force de vie qui nous anime et qui nous conduit à entrer en interaction avec les êtres qui nous entourent en leur renvoyant l'image la plus plaisante de nous-mêmes, initialement pour assurer notre survie et la survie de notre espèce.

Aujourd'hui, la quête de beauté s'est muée en quête d'attention, d'amour, de gratification : nous voulons être belles parce que nous voulons recevoir de l'attention, parce que nous avons besoin d'amour, parce que nous voulons nous sentir reconnues.

Notre société moderne nous ayant depuis quelques décennies conduites à croire que la beauté rimait avec la jeunesse, vieillir est devenu pour nous un processus douloureux, que nous cherchons à combattre avec tous les moyens mis à notre disposition.

### ... à l'amour de soi

Mais une femme belle et rayonnante est avant tout une femme qui s'aime. Et pour pouvoir s'aimer, une femme doit apprendre à se connaître, à honorer et à prendre soin de son visage et de son corps, à accueillir et à écouter ses émotions, à être en harmonie. L'âge qui nous semble a priori un obstacle infranchissable à notre beauté en est en réalité un ingrédient essentiel, car apprendre à s'aimer prend du temps, s'aimer est un chemin. Il ne s'agit donc nullement de « s'empêcher de vieillir pour rester belle », mais « d'apprendre à bien vieillir pour devenir de plus en plus belle ».

### Comment bien vieillir ?

Notre visage est le merveilleux reflet de ce que nous sommes, à la croisée des multiples dimensions de notre être, physique, énergétique, émotionnel.

Lui permettre de bien vieillir va impliquer de se mettre à son écoute et de prendre soin des multiples facettes qui nous composent et qu'il révèle, dans une approche holistique de la beauté. Prenons le temps de nous observer et d'identifier les signaux physiques que notre visage nous envoie dans le miroir pour les décoder et leur apporter une réponse adaptée.

À quoi voit-on que notre visage « vieillit » ?

- ◇ Il perd de la fermeté et certains de nos traits s'affaissent.
- ◇ Nos rides d'expression s'intensifient.
- ◇ Notre peau perd de son éclat, s'affine sur certaines parties du visage, s'épaissit sur d'autres.
- ◇ Les signes de fatigue (cernes, poches) se marquent plus facilement et s'installent durablement.

Ces différents signaux ont des causes variées et complémentaires : l'affaissement des traits est dû à la perte de tonicité de certains muscles de notre visage ; l'intensification des rides

d'expression résulte de la contraction répétée de certains de nos muscles, elle-même liée à nos émotions, conjuguée à la diminution de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique au niveau du derme ; et la perte d'éclat de notre peau est la conséquence du ralentissement du renouvellement cellulaire. Enfin, les signes de fatigue sont liés à l'affaiblissement de certains de nos organes vitaux et à une moindre circulation d'énergie dans notre corps. C'est en apportant des réponses simultanées à l'ensemble de ces causes que nous pourrions offrir à notre visage tout ce dont il a besoin pour resplendir, par la combinaison de plusieurs techniques naturelles inspirées des savoirs ancestraux.

- ◇ La pratique du **yoga facial** va nous permettre à la fois de tonifier les muscles relâchés et affaiblis et d'étirer et de détendre les muscles contractés.
- ◇ Les **automassages du visage** et l'**acupression** vont stimuler les fibroblastes, nos petites usines internes à collagène, activer la circulation de l'énergie au niveau du visage et donner à la peau une impulsion de renouvellement.
- ◇ La pratique en conscience de disciplines corporelles holistiques, comme le **hatha yoga** et le **yin yoga**, va à la fois renforcer nos organes vitaux, rééquilibrer notre corps et nous aider à mieux gérer nos émotions, responsables de nos rides d'expression.
- ◇ Enfin, les **cosmétiques** vont jouer un rôle essentiel, car ils vont prendre soin de notre épiderme, le protéger, l'hydrater, le nourrir. Ils doivent être choisis avec beaucoup de soin, en veillant à ce qu'ils ne contiennent aucun ingrédient qui viendrait sur le long terme mettre la peau en état inflammatoire et accélérer son vieillissement au lieu de le prévenir.

Cette approche globale par le yoga du visage est le fruit de mes quinze années de pratique professionnelle et personnelle dans le domaine de la beauté et du bien-être. Elle repose sur

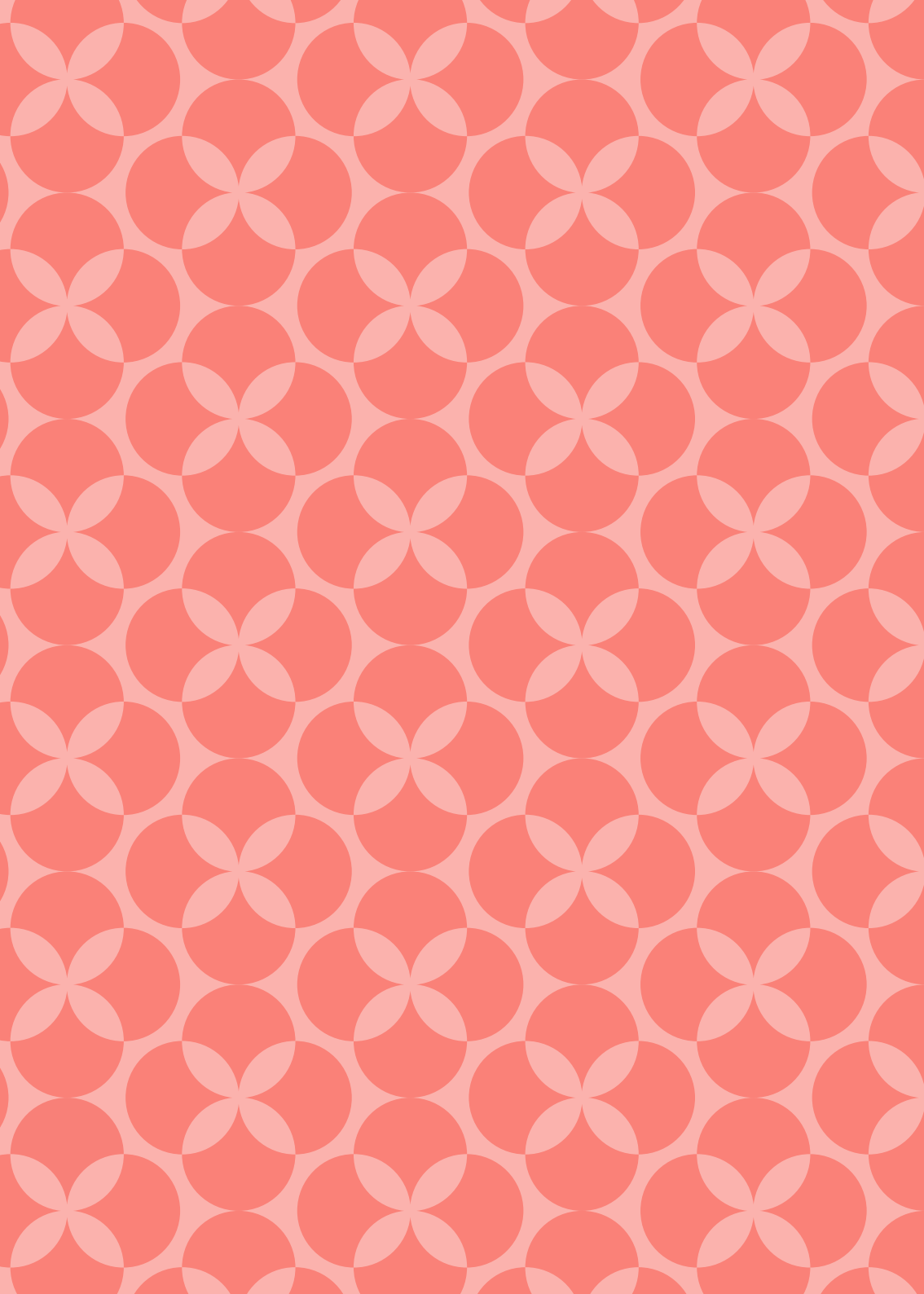
les enseignements que j'ai reçus en France, en Inde, et dans les pays anglo-saxons : hatha yoga, yin yoga, yoga du visage, soins du visage, massages ayurvédiques du visage...

J'ai d'abord conçu cette méthode pour mes besoins propres à l'approche de la quarantaine. Je l'enseigne aujourd'hui à plusieurs milliers de femmes, au travers des cours que je donne à Paris et en ligne, avec des résultats spectaculaires qui m'enchantent chaque jour.

Nombre d'entre elles m'ont demandé de présenter l'ensemble de cette méthode sous la forme d'un livre que je suis ravie de partager avec vous aujourd'hui.

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





# CHAPITRE 1

---

## MIROIR, MON BEAU MIROIR...

*« Le visage rassemble, resserre sur un plan supérieur,  
redit sur un mode majeur, tout ce que le corps  
a révélé de lui jusque-là. »*

**Annick de Souzenelle**

**Prenons le temps de nous arrêter devant le miroir et d'identifier les multiples messages que notre visage nous envoie, tant sur notre corps que sur nos émotions, afin de pouvoir y répondre avec la plus grande bienveillance et la meilleure efficacité.**

# MIROIR, MON BEAU MIROIR, QUE ME DIS-TU DE MOI ? MA 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).

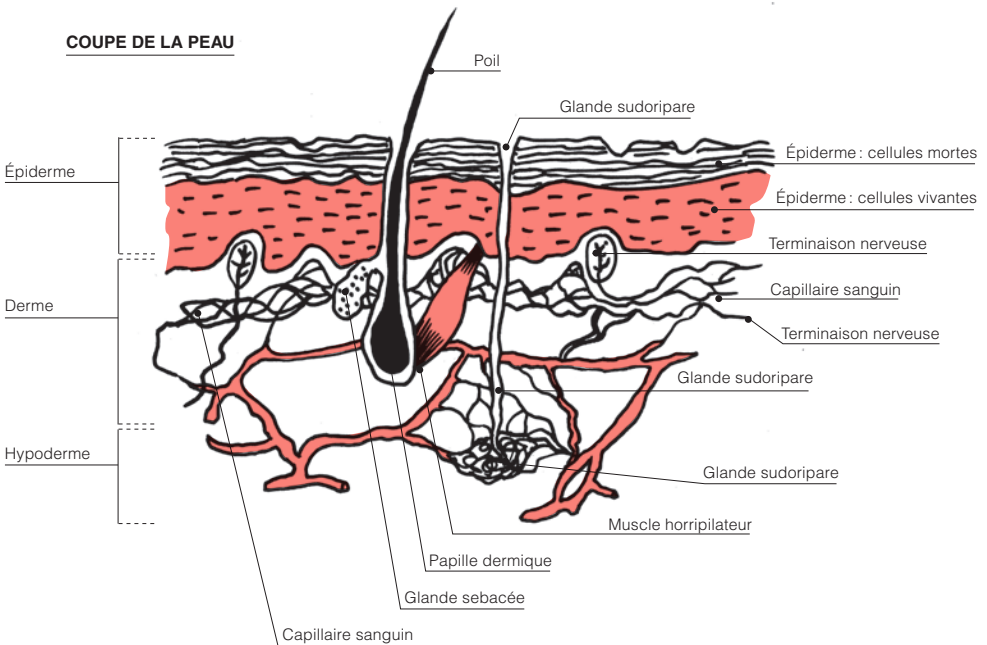
Son imperméabilité n'est toutefois pas totale, ce qui lui permet de remplir deux autres fonctions fondamentales : celle d'**émonctoire**, en éliminant les toxines accumulées au travers des pores de la peau, et celle d'**absorption de certains nutriments** (magnésium, par exemple) et éléments extérieurs, 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, chaleur, pression, douleur... mais aussi intérieur, notamment nos émotions.

## Les trois couches de la peau

La peau est constituée de trois couches : la couche la plus superficielle, celle que l'on voit, est l'épiderme, la couche intermédiaire est appelée le derme et la couche la plus profonde l'hypoderme ou couche sous-cutanée.



### L'épiderme

L'épiderme est lui-même constitué de quatre couches. Sa surface extérieure, encore appelée **couche cornée**, est composée de cellules mortes, qui sont plates et flexibles. La migration des cellules de la couche la plus profonde de l'épiderme (dite couche basale) vers la couche cornée dure environ 28 jours. Cette durée, qui correspond à celle du renouvellement de la peau, tend à s'allonger à mesure que l'on avance en âge. L'épiderme agit comme **un bouclier de protection de la peau**, chargé de garder les trésors qu'elle contient, au premier rang desquels l'EAU, notamment celle présente dans le derme. Si l'épiderme ne remplissait pas ce rôle, l'eau contenue dans le derme remonterait à la surface et s'évaporerait, laissant la peau déshydratée, ridée et vieillie. Ainsi, plus l'épiderme est en bonne santé, plus le facteur naturel d'hydratation (généralement appelé NMF, acronyme de l'anglais *Natural Moisturizing Factors*) est élevé. C'est notamment au travers l'utilisation de cosmétiques de qualité que nous allons pouvoir garder un épiderme en parfaite santé.

### Le derme

Le derme peut être appréhendé comme un univers aqueux dans lequel évoluent notamment les vaisseaux sanguins et lymphatiques, ainsi que les nerfs, qui nous donnent le sens du toucher. Il contient également les glandes sudoripares, les glandes sébacées et les follicules pileux. Enfin, et surtout, le derme est traversé de brins fibreux, composés à 80 % d'une protéine dont vous connaissez très certainement le nom : **le fameux collagène**.

Le collagène forme une dense matrice qui empêche la peau de se déchirer lorsqu'elle est tirée ou pincée. Le reste des fibres est composé d'élastine, une autre protéine fibreuse. L'élastine fonctionne comme un élastique en caoutchouc : quand la peau est étirée ou

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Yoga du visage !**  
Sylvie Lefranc



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E