

Week-end Yoga du visage

Du vendredi 27 février au dimanche 1er mars 2026

avec Jennifer Will à la Ferme des 4 vents, Bussang



La proposition de ce week-end est de vous permettre de parcourir les différents aspects du yoga du visage et repartir avec des routines.

On me demande souvent pourquoi le mot Yoga ? Simplement parce qu'on considère la personne dans son ensemble, faire des mouvements pour le visage ne peut se substituer à une hygiène de vie saine.

Lors de ce week-end: nature, détente, se faire servir, respirer l'air pur, se déconnecter du quotidien, rencontrer des personnes et bien rigoler car le yoga du visage nous fait faire des grimaces qu'on ne peut rester impassibles. Fous rires et grimaces garantie.

Mais de façon plus pragmatique :

- techniques manuelles : avec les mains on peut tout faire : tonification, détente, drainage
- technique de drainage au rouleau + ventouses
- technique liftante au GUA SHA
- technique Face Taping (scotch facial) : l'ennemi numéro 1 du Botox.

Si vous souhaitez en lire plus sur ma vision, mon expérience et histoire avec le yoga du visage, j'ai consacré ces pages sur mon site :

<https://www.jenniferyoga.fr/quel-type-de-yoga/yoga-du-visage/>

<https://www.jenniferyoga.fr/mon-histoire-avec-le-yoga-du-visage/>

Emploi du temps

Les horaires sont à titre indicatif, on ne sera pas à la minute près et surtout vous vous allez vous laisser porter, c'est cela qui va vous donner de la détente. L'emploi du temps peut recevoir de légères modifications en fonction de la météo et pour l'harmonie du week-end.



Vendredi 27 février

Arrivée entre 16h30 et 17h30 - Installation dans vos chambres - merci de prendre vos dispositions pour commencer le week-end ensemble

18h Yin yoga, une manière douce d'arriver puis cercle de présentation

19h30 Dîner

21h-22h Première prise de contact avec le yoga du visage

22h Silence et repos

Samedi 28 février

8h Réveil, boissons chaudes, collations fruits, fruits sec.

8h30-9h Prendre l'air - mini balade

9h15 -10h15 Créer du mouvement au service de la circulation lymphatique

10h30 -12h Yoga du visage - techniques manuelles

12h-13h Déjeuner

13h-14h Repos

14h-16h Balade

16h Pratique douce, yin et Nidra

19h30 Diner

21h Face taping - nuit transformatrice



Dimanche 1er mars

8h réveil et boissons chaudes, collations fruits, fruits sec.

8h-30-9h Prendre l'air - mini balade

9h15 -10h15 Créer du mouvement au service de la circulation lymphatique

10h30-12h Utiliser le GUA SHA

12h-13h Repas

13h-14h Repos

14h-14h30 Nidra

14h30-15h30 Session questions/réponses

15h30-16h cercle de clôture/photo de groupe



Pour une présence complète, si vous souhaitez vous pouvez me remettre votre téléphone portable éteint dès le début du week-end, il sera gardé en sécurité. Pour cela prenez vos dispositions avant la retraite, organisez vos communications avec l'extérieur avant de venir.

En cas d'urgence, vous pouvez communiquer mon numéro à vos proches, le 0624991717

Matériel nécessaire pour le yoga visage :

GUA SHA :

Si vous souhaitez en acheter un alors il faut absolument qu'il réponde à la forme standard suivante :

Autrement je vais en apporter pour les prêter.

N'achetez pas de gua sha qui coûte plus cher, c'est un instrument fragile qui casse en tombant de votre lavabo.



Rouleaux :

D'expérience les rouleaux avec double embout et au milieu une pierre sont fragiles. Mon préféré qui est sur la photo est solide et je n'en n'ai jamais cassé aucun.

Voici le lien vers ce même rouleau, c'est la marque Coup d'Eclat qui vend un kit :

[lien web Rouleaux](#)

Ventouses :

Il y a différents formats de ventouses, pour le week-end le format moyen et petit seront suffisant, souvent c'est le type de kit qu'on trouve un peu partout, par paire de taille. Voici un lien vers des ventouses telles que je vous les recommande :

[Kit Ventouses](#)



Face Taping :

Je vais apporter ce qu'il faut, je vous indiquerai où en trouver lors du week-end.

Matériel du bien vivre général :

Il est fortement recommandé de vous munir de chaussures types CROCS ou bottes faciles à enfiler pour circuler entre votre chambre et la salle commune.

Couchage : les draps sont fournis, mais pas la serviette de toilette pensez-y 😊

Tenue pour marcher dans la forêt

YOGA :

Il y a du matériel sur place, si vous souhaitez amener le vôtre vous pouvez. Pour les pratiques douces, je vous suggère de ramener un plaid

Vêtements : proches du corps, souples, dedans on peut chauffer au poêle à bois et généralement on a bien chaud

Organisation du voyage :

Pour venir, je peux vous mettre en relation avec les autres participant.e.s afin d'organiser des covoiturages (voir formulaire d'inscription plus bas)

Pour accéder en train, c'est possible avec pour gare d'arrivée celle de Wesserling puis quelqu'un devra vous chercher à la gare pour monter à la ferme.

Couchage :

Chambres partagées, maximum 4 personnes avec salle de bain et toilettes à chaque chambre. Voir les descriptifs des chambres sur le site de la ferme directement. Les chambres ne sont pas attribuées en avance.

Les repas :

Delphine et Valentin, les propriétaires des lieux vont nous régaler, ils cuisinent des produits de saison et c'est souvent une base entièrement végétale. Si vous êtes vegan précisez-le dans le formulaire. Idem si allergie alimentaire.

Femmes, hommes, personnes trans, non binares :

Le yoga du visage s'adresse à tous les visages. Bienvenue à toutes et tous.

Conditions de la Ferme :

C'est bien une ferme: il y a des animaux et notamment des chats qui seront avec nous, ils ont l'habitude de vivre là, si vous êtes allergique prenez vos dispositions. Dehors il y a des chevaux. Les propriétaires ont aussi deux chiens que vous croiserez peut-être en balade avec eux.

<https://www.ferme4vents.com/>



TARIFS :

- Hébergement + repas : 200 euros (à régler à la Ferme des 4 Vents, voir RIB en bas)
- Enseignement & organisation du séjour : 180 euros (virement ou espèces - RIB en bas)

Pour réserver votre place, merci de remplir le formulaire d'inscription suivant :

<https://forms.gle/peDW9kdXhNkznZ3SA>

- Nombre de participant.e.s maximum : 10
- Nombre de participant.e.s minimum : 5

Confirmation du week-end : Le week-end sera confirmé à partir de 5 participant.e.s minimum. Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant. Le règlement sera demandé uniquement une fois le nombre minimum atteint. Vous serez alors contacté.e personnellement pour finaliser votre inscription.


*Si besoin d'échelonner, merci de me contacter.

En cas d'annulation à moins de 14 jours du week-end, la somme totale du week-end ne sera pas remboursée sauf si vous trouvez quelqu'un pour vous remplacer.

Je me réjouis de ce week-end avec vous

www.jenniferyoga.fr

RIB Ferme des 4 Vents : 200 euros

					
RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE					
Identifiant national de compte bancaire - RIB					
Banque 10278	Guichet 01400	N° compte 00020916001	Clé 53	Devise EUR	Domiciliation CCM REGION MOLSHEIM
Identifiant international de compte bancaire					
IBAN (International Bank Account Number)				BIC (Bank Identifier Code)	
FR76	1027	8014	0000	0209	1600 153
				CMCIFR2A	
Domiciliation CCM REGION MOLSHEIM 26 PL DE L HOTEL DE VILLE CS 99101 67129 MOLSHEIM CEDEX ☎ 03 90 41 65 22			Titulaire du compte (Account Owner) SAS LA FERME DES 4 VENTS EN FORMATION 6 ROUTE DES 4 VENTS 88540 BUSSANG		
Remettez ce relevé à tout organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de vos virements ou de prélèvements à votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards d'exécution.			PARTIE RESERVEE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ		

Lors du règlement de votre séjour à la Ferme, merci de bien vouloir envoyer un email à 4ventsbusang@gmail.com en précisant que c'est pour le week-end Yoga Visage du 28 février au 1er mars avec Jennifer.

RIB Jennifer : 180 euros



Relevé d'Identité Bancaire
Compte bancaire

Titulaire du compte

Mlle WILL Jennifer

BIC

BOUS FRPP XXX

IBAN

FR76 4061 8803 3200 0404 3154 530

Domiciliation

Boursorama Banque
44 rue Traversière
92772 BOULOGNE-BILLANCOURT CEDEX

RIB

Code Banque	Code Guichet	N° compte	Clé RIB
40618	80332	00040431545	30