

RAJEUNIR AUTREMENT  
Les secrets de la  
Méthode  
Soraya Faceyoga

*Une approche unique pour révéler un  
visage rayonnant, de l'intérieur vers  
l'extérieur.*

PAR SORAYA FACEYOGA



# Introduction

Aujourd'hui, le Face Yoga est partout. Mais trop souvent, il est réduit à de simples exercices ou à des massages superficiels. Cette approche, si elle n'est pas menée avec rigueur, peut même accélérer certains signes de vieillissement.



# À propos de moi



Je suis la fondatrice de la première école certifiante de Face Yoga au Canada, pionnière, reconnue par Marie-Claire. fr, Madame Figaro et première experte du Face Yoga à être publiée dans Forbes France.

Ma méthode est née d'une conviction profonde :  
pour rajeunir véritablement, le visage doit être traité comme un système vivant complexe.

On doit agir en profondeur :  
structure osseuse, fascias, muscles profonds, nerfs, système lymphatique, émotionnel, système nerveux.

Ce que vous allez découvrir ici ne se trouve dans aucune formation classique.

**Parce que le visage ne se résume pas à la peau. Il est le reflet de votre équilibre intérieur.**

*Soraya*

---

# 01 Le crâne : la clé oubliée du rajeunissement

Saviez-vous que votre crâne influence chaque millimètre de votre visage ?  
Avec l'âge, les structures crâniennes se figent.  
Cela entraîne :

perte de hauteur du visage  
tempes creusées  
regard fermé  
affaissement du front et de l'ovale

Ma méthode inclut des techniques inédites (provenant de l'ostéopathie crânienne et adaptées au Face Yoga) pour :

restaurer la mobilité des sutures crâniennes  
redonner de l'espace aux tissus  
relancer la microcirculation profonde

**Un visage jeune est avant tout un crâne souple et vivant.**

C'est un des piliers uniques de la Méthode Soraya Faceyoga

# 02

## Le travail interne : palais, nerfs, symétrie

*Très peu de praticiennes osent travailler l'intérieur du visage. Pourtant, c'est une clé majeure du rajeunissement.*

Le palais est un véritable centre de tension. Les fascias internes, les attaches musculaires profondes et les nerfs qui le traversent ont un impact direct sur :

la tonicité globale du visage  
l'ouverture du regard  
la symétrie  
l'éclat du teint

**Dans ma méthode,** je vous apprends à :

libérer les tensions profondes du palais  
stimuler les nerfs essentiels : **nerf trijumeau, nerf facial**  
activer la dynamique neuro-musculaire du visage

**Le travail interne, parfaitement maîtrisé, permet des résultats spectaculaires et durables.**



# 03 Massage ciblés des fascias : bien plus qu'un massage de peau

*Beaucoup de personnes massent leur visage, mais souvent, cela ne suffit pas, voire crée de nouvelles tensions. Les fascias - ces fines membranes qui enveloppent les muscles, les os et la peau - jouent un rôle clé dans le soutien du visage.*

*Ma méthode repose sur un travail de massage **tridimensionnel** des fascias en profondeur, en respectant les lignes de tensions naturelles, en synergie avec la mobilité crânienne. Ce sont des techniques précises, apprises lors de formations avancées en biomécanique faciale.*

Les résultats sont un relâchement des tensions figées, une redensification des tissus et une peau plus lisse, plus ferme, mieux vascularisée.

# 04 Tonification musculaire intelligente: Sculpter sans marquer

Oui, il est essentiel de tonifier les muscles du visage. Mais attention : **mal travailler ces muscles peut créer des rides supplémentaires.**

Dans la Méthode Soraya Faceyoga, nous intégrons une **tonification musculaire intelligente** :

sans contraction excessive, en synergie avec le relâchement facial et crânien et en respectant les chaînes musculaires du visage.

Les objectifs sont de restaurer le galbe naturel du visage, de lifter les zones clés (pommettes, ovale, contour des yeux, lèvres) et de conserver un visage mobile, expressif et jamais figé.

**Parce qu'un visage trop tonifié, mal équilibré, peut sembler figé ou sur-travaillé.**

# 05 Régulation du système nerveux et libération émotionnelle

Votre système nerveux détermine la qualité de votre visage.

Un visage crispé, tendu, en mode survie vieillit plus vite.

Ma méthode intègre des techniques de respiration consciente, d'auto-massages spécifiques, de méditations guidées pour activer le système parasympathique : le mode de régénération.

En parallèle, nous travaillons sur la libération émotionnelle : peur, tristesse, colère se gravent dans les tissus

En les relâchant, vous restaurez un visage détendu, apaisé, naturellement lumineux.

**Le visage est le miroir de l'âme. Le soin du système nerveux est un pilier essentiel du rajeunissement profond.**

---

# 05 Nutrition cellulaire et éclat

Enfin, votre peau ne peut rayonner sans une nutrition adaptée. Dans ma méthode, je vous accompagne à adopter une nutrition anti-inflammatoire, favoriser une hydratation cellulaire optimale et intégrer des nutriments clés pour la production naturelle de collagène et d'élastine.

**Parce que le plus beau des massages ne peut rien sans un terrain intérieur vibrant.**

# Conclusion

Le rajeunissement véritable ne se joue pas à la surface. Il se construit en profondeur : dans les os, les fascias, les muscles, les nerfs, le système émotionnel, le système nerveux et la nutrition.

**C'est cette approche globale que je vous transmets à travers la Méthode Soraya Faceyoga**

*Pour un visage qui respire la vie, l'apaisement, la confiance.  
Pour une femme pleinement alignée, lumineuse, dans sa beauté naturelle.*

**Accédez à une méthode unique**