

YOGY FACE *Reset*

Ton visage. Ta transformation. Ton mindset.

BIENVENUE dans ta *TRANSFORMATION*

Ce livret est ton compagnon de départ.
Garde-le, lis-le, reviens-y quand tu en as besoin.



Précaution

Tu viens de faire un choix puissant. Pas un achat de plus. Pas une nouvelle mode. Une décision d'apprendre à prendre soin de toi, de la bonne manière.

Un mot de Laury



Tu es là. Et ça, c'est déjà énorme.

Je sais que tu as peut-être essayé plein de choses avant, des crèmes, des massages, des tutos trouvés un peu partout. Et que malgré ça, tu regardes encore ton miroir avec cette petite question : « Mais pourquoi est-ce que ça ne change pas vraiment ? »

La réponse est simple : parce que personne ne t'avait encore montré le vrai levier.

Ton visage a des muscles. Des dizaines. Que tu tensions, que tu bloques, que tu compenses sans le savoir.

Et ce programme est là pour **t'apprendre à les comprendre**, à les réveiller, à les rééduquer.

Pas en 3 jours. Pas avec une magie express.

Mais avec régularité, conscience, et une routine pensée rien que pour toi **SUR TES PREMIERES PROBLÉMATIQUES.**

Je suis là avec toi tout au long du chemin.

Avec bienveillance,

Laury 🌸



SOMMAIRE

Un mot de Laury	p. 2
Ton parcours YoGyFace RESET	p. 4
Ta checklist de démarrage (7 premiers jours)	p. 5
Réaliser ton diagnostic & tes photos	p. 6
Tes premiers pas dans le programme	p. 7
Semaine 1 – Les fondations de ta transformation	p. 8
Semaine 2 – On va plus loin, en douceur	p. 9
Semaine 3 – Tu ne fais plus, tu maîtrises	p.10
Semaine 4 – Ancrer et transformer pour le reste de ta vie	p. 11
Ce que tu peux imprimer	p. 12
Tes expertes à tes côtés	p. 14
S’inscrire aux lives FAQ/THÉMATIQUE	p. 15
Ton suivi évolution en photo sur 6 MOIS	p. 16
La communauté Whatsapp	p. 17
Questions fréquentes	p. 18
Ma promesse	p. 19
La femme que tu vas devenir	p. 20

TON PARCOURS

La méthode YoGyFace RESET fonctionne en 3 grandes phases

ETAPE 1

DIAGNOSTIC & ORDONNANCE BEAUTÉ

- Tu reçois ton accès au diagnostic personnalisé le jour de ton achat.
- Tu réponds à 25 thématiques sur toi, ton visage, ton mode de vie.
- Tu te filmes, tu déposes une photo de face et de profil.
- 3 à 4 jours après → tu reçois ton Ordonnance Beauté sur-mesure par email.
- 3 jours après ton ordonnance → tu accèdes à ton espace personnel, avec ton programme par email.

ETAPE 2

TON PROGRAMME 4 SEMAINES

- **Semaine 1** : Les fondations de ta transformation
 - **Semaine 2** : On va plus loin en douceur
 - **Semaine 3** : Tu ne fais plus, tu maîtrises
 - **Semaine 4** : Ancrer et transformer pour le reste de ta vie
 - **Progression douce de 3 à 10 minutes/jour, pensée pour ton cerveau.**
- Tu découvres ta routine complète concentré sur tes premières priorités au bout de 4 semaines.**

ETAPE 3

6 MOIS DE PRATIQUE & DE SUIVI

- Tu gardes ta routine comme socle et tu la répètes 4-5 fois par semaine minimum.
 - Tu accèdes à la bibliothèque de 160+ exercices pour compléter avec d'autres zones.
 - Tu participes aux lives FAQ & Thématiques (12h incluses pendant 6 mois) : tu t'assures de bien reproduire les exercices avec les lives FAQ, et tu vas plus loin dans ton apprentissage avec les lives Thématique.
 - Tu vas plus loin avec les autres routines (drainage, asymétrie, muscles fondamentaux, facetape, yoga, EFT ...)
 - Tu te reprends en photo à M+1, M+2, M+3, M+6 pour suivre ton évolution.
- **C'est la répétition qui crée un changement visible et durable.**

L'idée n'est pas de te donner 15 exercices d'un coup.
C'est de créer UNE vraie habitude qui tient, qui s'ancre, et qui transforme.

TA CHECKLIST DE DÉMARRAGE

TOUT CE QUE TU DOIS FAIRE DANS LES 7 PREMIERS JOURS ET APRES

Cette semaine, voilà tes priorités :

Dès aujourd'hui →

- Enregistrer le lien de ton diagnostic pour le réaliser dès que tu seras prête : tu devras prendre une photo de profil et de face pour la déposer lorsque tu rempliras ton diagnostic →
- Rejoindre le groupe WhatsApp (lien envoyé par mail dans les 24H suivi ton achat) te présenter au reste des femmes, si tu le souhaites.

Attention :

- Tu dois avoir un visage démaquillé.
- Des cheveux attachés.
- Une lumière naturelle.
- Pas de contre-jour.
- Ne pas sourire.
- Ne pas avoir de lunettes.



4 jours après avoir rempli ou répondu au diagnostic révélateur →

- Lire attentivement mon Ordonnance Beauté
Ne t'inquiète pas, tu ne dois pas tout changer d'un coup.
Mes conseils en cosmétique, tu vas petit à petit les comprendre à travers ce programme où tout est expliqué, où il y a des intervenants pour que tu puisses apprendre à prendre soin de ton visage avec les bons cosmétiques.
L'ordonnance est là pour te donner des premières astuces, mais ce n'est que le début.

7 jours après avoir rempli ou répondu au diagnostic révélateur →

- Accéder à mon espace personnel (lien reçu par email)
- Commencer Jour 1 de ton premier mois
- Imprimer le suivi de support, les documents à imprimer" (voir page 14 de ce livret de bienvenue)
- Prendre note de tes premières sensations
- Rejoindre le canal de discussion privé, regardez les replays FAQ s'il y a des exercices que tu n'as pas compris.
- Imprimer mon suivi de routine qui est dans la partie « Les liens utiles », puis « Les eBooks à lire et imprimer ».
- Imprimer le glossaire des exercices.

Dans 2 semaines →

- Regarder les replays des lives si certains exercices te posent des questions
interrogations doutes, t'inscrire a des lives FAQ



Si tu as la moindre question ou le moindre problème :
laury@yogyface.fr - je réponds en 48H

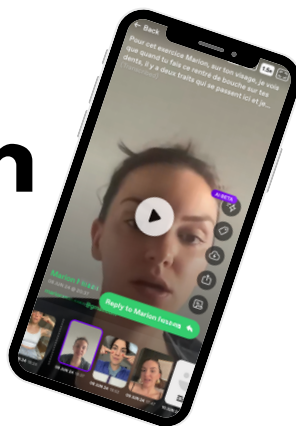
- M'inscrire à un live FAQ (calendrier disponible dans mon espace)

Dans 1 mois →

- Déposer tes photos dans " les liens utiles" puis " évolution en photo" le retour te sera envoyé par email

Réaliser ton diagnostic RÉVÉLATEUR

Mode d'emploi



<https://www.yogyface.fr/diagnosticreveleateur/gf>

1

Prends tes 2 premières photos

C'est très simple : j'ai besoin de 2 photos, une de face et une de profil.
Pour qu'elles soient exploitables, veille à respecter ces consignes :

- sans maquillage
- dans un endroit lumineux, avec une lumière naturelle
- visage bien dégagé
- sans lunettes
- sans frange
- cheveux attachés
- sans sourire, avec une expression neutre
- regarde bien droit devant toi
- éclairé de façon homogène.

Important : la photo doit être prise à hauteur des yeux (et non en contre-plongée ou en plongée).

** Attention pour la photo de profil : j'ai besoin que ton corps soit aussi de profil, et pas seulement ta tête.
Conserve précieusement ces deux photos : tu pourras les déposer dans ton diagnostic, et elles nous serviront de point de départ pour suivre ton évolution tout au long du programme.*

2

Complète ton diagnostic personnalisé

Pas besoin de matériel professionnel : ton téléphone/ordinateur et toi suffisent.
Prends le temps de répondre tranquillement aux questions et de bien suivre les indications.
Une fois ton diagnostic complété, je pourrai préparer ton programme sur-mesure.

⚠ Important avant de commencer :

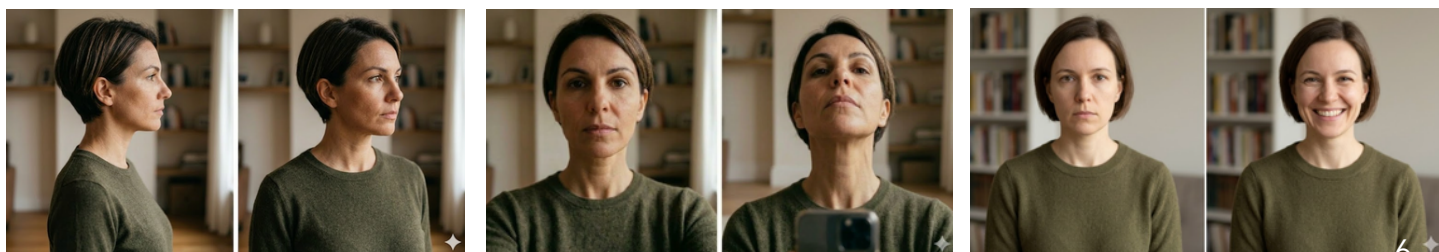
- ne rafraîchis pas la page
 - ne clique pas sur « précédent » pour revenir en arrière
 - ne quitte pas la page en cours de route
- Sinon, ton diagnostic risque de se réinitialiser et tu devras tout recommencer depuis le début.

Avant de te lancer, assure-toi d'avoir :

- 30 minutes devant toi
- une bonne connexion internet
- tes 2 photos (face et profil) enregistrées sur le même appareil

En cas de bug, essaie si possible depuis un autre appareil : ordinateur, tablette ou téléphone.

Tu peux aussi tenter de changer de navigateur (par exemple Chrome, Safari ou un autre), cela peut parfois résoudre le problème.

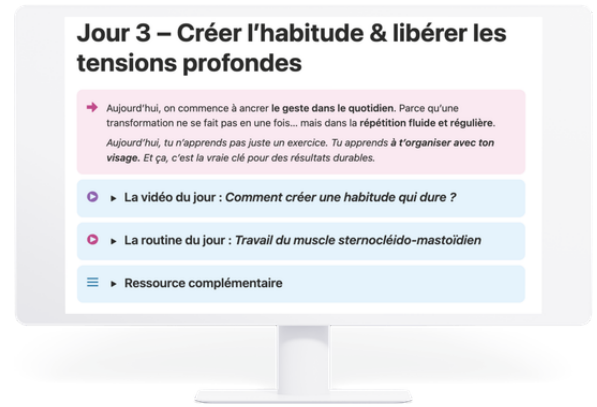


YOGYFACE

Tes premiers pas dans le programme

Lors de tes premiers jours, tu retrouveras chaque jour :

- La vidéo du jour
- La routine du jour
- Des ressources complémentaires



La routine du jour : ton point de départ

La routine du jour est l'espace où tu vas commencer à pratiquer. Nous partons sur des bases simples, puis, progressivement, tu découvriras de nouveaux exercices.

☞ L'objectif n'est pas de cumuler jour 1, jour 2, jour 3, jour 4...

Mais bien de te laisser guider pas à pas, jour après jour.

Prends ton temps. Tu peux mettre la vidéo sur pause quand tu en ressens le besoin.

✨ Règle numéro un : lenteur et douceur.

Respire, sois à l'écoute, et ne fais pas les mouvements simplement pour "faire".

Le plus important est de comprendre ce qui se passe sous ta peau.

La vidéo du jour : pour aller plus loin

La vidéo du jour aborde souvent des thématiques complémentaires pour soutenir ta progression, par exemple :

- Ancrer ta motivation
- Approfondir ton apprentissage de la respiration
- Mieux comprendre l'alimentation
- Affiner ta routine skincare

Ces contenus sont là pour enrichir ton parcours en douceur.

Les ressources complémentaires : vers ton autonomie

Tu trouveras également des e-books, check-lists et supports pratiques.

Leur rôle :

T'aider à devenir de plus en plus autonome

Te rendre actrice de ton propre visage

Ton organisation, ton rythme

Rassure-toi : tu n'es pas obligée de tout faire ni de tout découvrir d'un coup.

À toi de trouver le rythme qui te convient le mieux. Par exemple :

🌙 Pratiquer la routine du jour le soir si tu es plus disponible

☀️ Regarder ou écouter la vidéo du jour le matin ou entre deux pauses

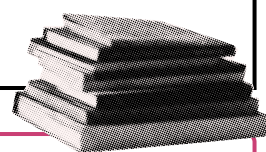
L'essentiel est d'avancer avec régularité, douceur et plaisir.

Ta 1ère semaine *Jour par jour*

LES FONDEMENTS DE TA TRANSFORMATION

Ta première semaine est conçue pour poser les bases sans te surcharger. Voilà ce qui t'attend :

Jour 1	Les Fondamentaux Comprendre tes muscles, poser les bases.
Jour 2	Trouver ton POURQUOI Rééducation du front. Pourquoi tu fais ça change tout.
Jour 3	Créer l'habitude Libérer les tensions profondes. Ancrage neurologique.
Jour 4	La clé cachée de ton visage Tes masséters : le muscle que tout le monde oublie
Jour 5	Fais circuler Motivation & détox du visage.
Jour 6	Stop aux automatismes Identifier ce qui sabote tes résultats.
Jour 7	Soins + gestes ciblés Tu prépares ton terrain pour la suite.



Ton cerveau a besoin de 21 jours minimum pour ancrer une nouvelle habitude.
Pas de pression on y va doucement, en conscience.

Cette première semaine est dédiée à poser des bases solides, en douceur et sans pression. Chaque jour, tu avances pas à pas avec une vidéo, une routine progressive et des ressources pour mieux comprendre ton visage et installer les bons réflexes. L'objectif n'est pas d'aller vite, mais d'apprendre à pratiquer avec conscience pour créer une habitude durable et préparer tes premiers résultats.

Semaine 2 *Jour par jour*

ON VA PLUS LOIN, EN DOUCEUR



Jour 1	Ton visage parle, ton regard l'influence
Jour 2	Ta respiration façonne ton visage
Jour 3	Ta peau garde tout ce que tu manges et ce que tu fais
Jour 4	Relâche ton cou, soutiens ton visage
Jour 5	Relance l'énergie, sans pression
Jour 6	Confiance dans tes gestes, bienveillance dans ton regard
Jour 7	Deux priorités, un seul visage : on harmonise

Cette deuxième semaine te permet d'approfondir et d'affiner ce que tu as déjà mis en place, tout en continuant à construire ta routine complète. Tu explores tes muscles, tes tensions et tes priorités avec plus de fluidité et de régularité, tout en bénéficiant d'éclairages d'expertes sur des sujets clés. Même si une petite baisse de motivation peut apparaître, c'est justement le moment où les automatismes s'installent et où le travail devient plus profond.

Semaine 3 *Jour par jour*

TU NE FAIS PLUS. TU MAÎTRISES



Jour 1	Moins de pression, plus de présence
Jour 2	Tu ne répètes pas. Tu affines
Jour 3	Tu ne fais plus. Tu ressens.
Jour 4	Ta routine prend forme
Jour 5	Écoute ton visage, il te parle
Jour 6	Structure, souffle et conscience
Jour 7	Répéter pour intégrer, respirer pour ancrer

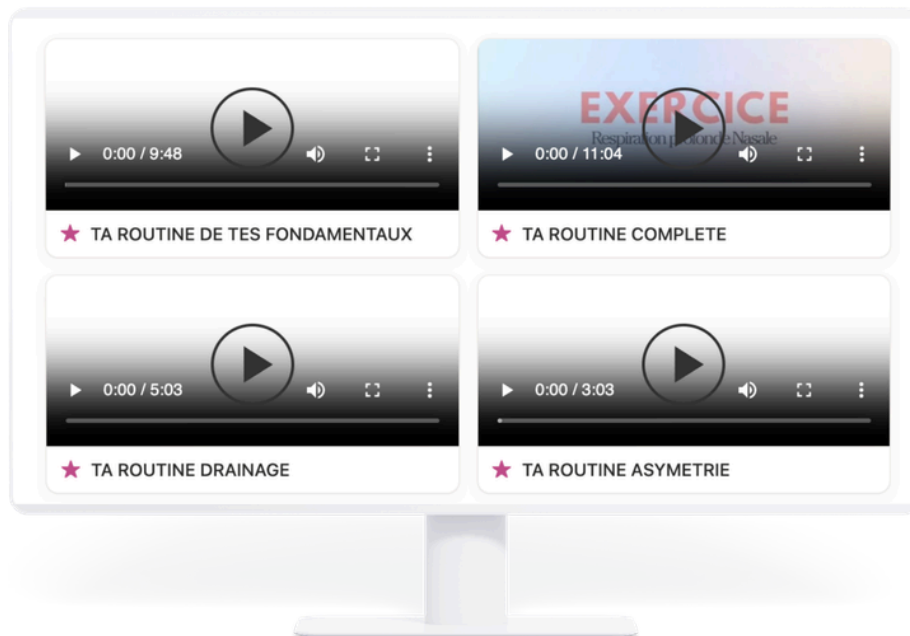
Cette troisième semaine marque un vrai tournant : tu n'es plus dans la découverte, mais dans l'intégration et la structuration. Tu gagnes en fluidité sur tes trois priorités et tu commences à construire ta routine complète avec plus de précision. Tu affines les fondamentaux et apprends à adapter ta pratique à tes ressentis.

L'objectif : moins de gestes, mais mieux faits, pour un impact durable sur ton visage.

Tu peux déjà venir en LIVE FAQ & LIVE THÉMATIQUE.

Semaine 4 *Jour par jour*

ANCRER ET TRANSFORMER POUR LE RESTE DE TA VIE



Cette dernière semaine est dédiée à l'ancrage durable de ta routine complète. L'objectif n'est plus de découvrir, mais de répéter avec régularité pour transformer ta pratique en véritable réflexe. Chaque jour, tu t'appuies sur ta routine personnalisée " ta routine de base" ; la base de tes résultats durables et tu peux, si besoin, compléter avec la routine des fondamentaux pour relâcher les tensions et soutenir ta posture.

Tu connais désormais tes exercices : le plus important est de ne pas te disperser. La puissance vient de la simplicité, de la précision et de la répétition. **Ton cerveau et tes muscles ont besoin de faire et refaire pour intégrer en profondeur.** Continue avec constance, ajuste si nécessaire, et appuie-toi sur le groupe WhatsApp en cas de doute. Tu es en train de consolider une transformation qui va s'inscrire dans la durée.

Est ce que je peux rajouter les routines complémentaires ?

A partir de la quatrième semaine, tu peux commencer à rajouter les pratiques complémentaires en fonction de ce que je t'ai recommandé dans ton ordonnance beauté.

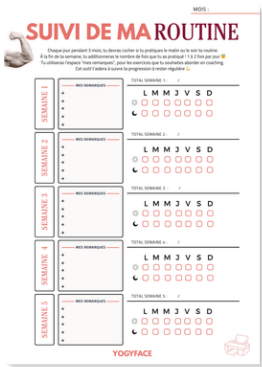
- Rééducation du front
- Routine Asymétrie
- Routine des muscles fondamentaux
- Routine de drainage

L'objectif c'est pratiquer ta " routine complete " de base minimum 4x par semaine.



CE QUE TU PEUX IMPRIMER quand tu auras reçu ton programme

De quoi t'aider à rester régulière, organisée et pleinement actrice de ton évolution.
Ces documents seront sur ton espace lorsque tu les recevras par e-mail,
dans la partie "Les liens utiles", "Les e-books à lire et imprimer".



Le suivi de ta routine (tracker / calendrier)

Le suivi n'est pas là pour te mettre la pression. Il est là pour rendre tes progrès visibles, parce que les changements du visage sont parfois subtils au début... et que tu pourrais croire à tort que "rien ne bouge".

Ce tracker te permet de : voir ta régularité, même quand tu as l'impression de ne pas avancer, repérer ce qui marche le mieux pour toi (les jours où tu te sens mieux, plus détendue, plus tonique), rester motivée grâce à un repère simple et concret.

Et surtout : ton cerveau adore cocher.

Cocher une case, c'est une petite récompense immédiate : tu te sens valorisée, fière, "en mouvement".

Résultat : le lendemain, ton cerveau est plus enclin à repasser à l'action, parce qu'il associe la routine à quelque chose de positif.

♦ Astuce importante : place-le à un endroit fixe et visible.

Plus ton tracker est facile à voir, plus il est facile à utiliser : ton cerveau le repère, s'en souvient... et se met en pratique naturellement.

(Par exemple : près du miroir, sur la table de nuit, ou à l'endroit où tu fais ta routine.)



Planche des muscles : Cette planche te sert à visualiser concrètement les muscles du visage.

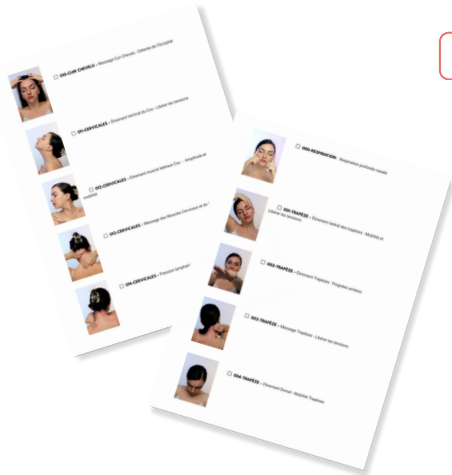
Même si tout est déjà expliqué dans le programme, voir les zones et leur emplacement te permet d'ancrer plus vite les informations et de créer une vraie conscience musculaire. En visualisant, tu vas : mieux sentir quel muscle tu engages pendant l'exercice, comprendre plus facilement d'où vient le mouvement (et éviter de compenser ailleurs), progresser plus vite parce que ton cerveau associe l'image + le geste + la sensation.

En bref : plus tu vois, plus tu ressens... et plus tu maîtrises.



CE QUE TU PEUX IMPRIMER quand tu auras reçu ton programme

De quoi t'aider à rester régulière, organisée et pleinement actrice de ton évolution.



Le glossaire des exercices : t'aider à personnaliser ta pratique. Pendant ton premier mois (et aussi quand tu viens dans les lives FAQ), n'hésite pas à cocher et à te noter tes petites astuces : J'aime cet exercice / j'aime moins cet exercice, pourquoi (trop intense ? agréable ? rapide ? efficace ?), ce que tu as compris (placement, sensation, respiration, rythme...). C'est ton carnet de bord : plus tu notes, plus tu progresses vite... parce que tu apprends ce qui fonctionne pour toi. Et surtout : chaque exercice existe aussi dans ta bibliothèque d'exercices. Donc si dans plusieurs semaines tu as envie de compléter ta routine, d'ajouter un ou deux exos, ou de varier selon tes besoins... tu sauras exactement lesquels reprendre.



Tes affirmations positives : les affirmations sont là pour reprogrammer ton regard sur ton visage et soutenir ton engagement. Quand on se regarde souvent avec jugement, on crée (sans s'en rendre compte) des tensions : crispation, contraction, auto-critique... et le visage le ressent. Tu verras que, comme tu vas prendre plus de temps à te regarder, tu vas également faire des fixettes sur des zones que tu ne voyais pas avant. C'est là où j'ai vraiment besoin de toi et que tu regardes les vidéos du jour dans les premières semaines de ton programme, pour t'aider à travailler ton mindset et ton regard sur toi que tu poses. Les affirmations t'aident à : diminuer la pression et la dureté envers toi-même, te reconnecter à ton visage avec douceur, tenir ta routine dans le temps (motivation + confiance). Lis-les à voix haute (ou dans ta tête) avant de commencer, puis une fois en fin de séance en te regardant avec bienveillance.



Ta checklist des bonnes habitudes : Cette checklist est ton fil rouge pendant tout le coaching : elle t'aide à installer de nouvelles habitudes, à voir tes progrès, et à rester motivée sans te mettre la pression parce que les vrais changements commencent par ce que tu répètes au quotidien (bien-être, régularité, confiance), pas seulement par l'esthétique. Tu ne dois pas tout cocher d'un coup : choisis 1 à 2 habitudes à renforcer, puis tu ajoutes le reste au fil des semaines. À la fin, cette checklist devient la preuve de tout ce que tu as mis en place !

TES EXPERTES À TES COTÉS

Une équipe de spécialistes pour aller plus loin



YoGyFace®RESET, c'est plus qu'un programme de yoga du visage.

C'est une approche holistique t'accompagne sous de multiples angles.

Pour te faire grandir dans ton apprentissage holistique : différentes thématiques seront abordées dans tes premiers mois ... tout pour te nourrir et que tu deviennes actrices !

Tu as accès également au **CLUB DES MARQUES & DES PROS**, une fois par mois en illimité (hors forfait de tes 12 h pendant tes 6 mois) à une intervention en visio avec une marque ou une autre experte d'un domaine en complément.

Toutes les interventions sont enregistrées pour que tu puisses regarder en replay.

Tu recevras un mail lorsque les interventions sont planifiées (pas besoin de s'inscrire c'est en illimité).

ROUTINE ETF COMPLÈTE

avec **IRINA**

Neurothérapeute spécialisée en manifestation et EFT



LE FACETAPERIDE DU LION & RIDE DU FRONT

avec **LAËTTIA**

Formatrice de facetaping



LE COLLAGÈNE BIOMIMÉTIQUE VÉGÉTAL

avec **JULIE**

Formée en chimie organique, parfumerie et phytothérapie



+30 MINUTES DE ROUTINES

avec **ALICIA**

Ancienne danseuse pro et coach de yoga du corps



LA MÉTHODE P.E.A.U

avec **CAMILLE**

Biologiste, spécialisée peau et dermo-nutritionniste



LE CLUB
DES MARQUES & DES PROS
by **YOGYFACE**

L'approche YoGyFace® est holistique : le visage, le corps, les émotions, la nutrition, la peau. Tu travailles sur toutes les causes -pas juste les symptômes.

YOGYFACE

S'inscrire aux lives FAQ & THÉMATIQUE

Mode d'emploi

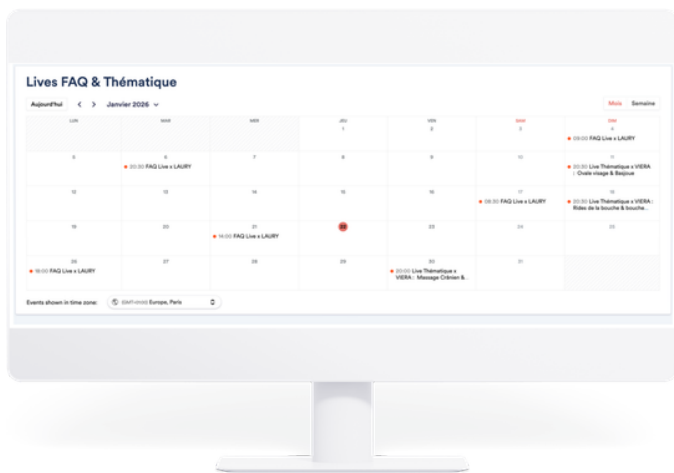


Pour t'inscrire à un live FAQ ou thématique, c'est simple.

Le calendrier se trouve sur ton espace personnel.

Tu as le droit à 12 inscriptions pendant 6 mois.

Tous les lives sont enregistrés, donc ne t'inquiète pas. Même si tu ne t'inscris pas, tu auras les **replays** sur ton espace 24 à 48 heures après.
avance.



Pour t'inscrire c'est directement sur ton espace perso :

1. Cliquer sur la date et le live qui t'intéresse
2. T'inscrire à "Je participe"
3. Si c'est un live FAQ, je te demanderai de me donner deux exercices que tu souhaites travailler en priorité ou juste être observé, être sûr.
4. Les dates sont données quinze jours en avance.
5. Tu reçois ton lien "zoom" directement dans tes mails (si tu n'as pas reçu envoie moi un mail)

Pour te désinscrire en cas d'imprévu :

- Si tu es inscrite mais absente le jour du live, l'heure de coaching sera tout de même comptabilisée.
- Pour te désinscrire, rends-toi dans ton espace, clique sur le live concerné et, au lieu de sélectionner « Je participe », clique sur « Je ne participe pas ».
- La désinscription est possible jusqu'à 1 heure avant le début du live. En dessous de ce délai, **ta place est considérée comme réservée et l'heure sera comptabilisée.**
- Comme les places sont limitées, tu peux aussi prévenir les autres membres de ton groupe WhatsApp que tu as libéré une place.

Pour rappel : Tu as 12h de coaching sur tes 6 premiers mois d'accompagnement.



Ton évolution

sur 6 mois pour devenir autonome

Le suivi photographique est un pilier important du programme : il permet de mesurer ta progression réelle au fil des mois et m'aide à ajuster mes recommandations si besoin. Au total, tu répondras à 4 questionnaires à compléter sur les 6 mois : à M+1, M+2, M+3 et M+6.

Pour que ce suivi soit pertinent, attends au moins 1 mois de pratique réelle et non simplement 1 mois calendaire avant d'envoyer ta première série de photos.

Ce suivi n'est pas obligatoire, mais il est très précieux. Il te permet, à toi comme à moi, d'observer ton évolution en te comparant toujours à ton point de départ.

Je te donne d'autres conseils, mes remarques pour t'aider à évoluer.

Même si les conditions ne sont jamais parfaitement identiques d'une fois à l'autre lumière, angle, cadrage cela reste un excellent repère. L'idée n'est pas de faire des photos parfaites, mais simplement de faire au mieux pour qu'elles soient les plus comparables possible.

Je te ferai **un retour par email quelques jours après**, mais uniquement si tu fais la démarche de répondre au questionnaire et d'envoyer tes photos.

1

2

Les liens utiles

Les liens utiles

ANNONCE : Replay du LIVE Thématique "Paupière inférieures & Poches" en ligne

- LES EXPERTES
- TOUS LES REPLAYS
- Les E-book à lire et imprimer
- GLOSSAIRE DES EXERCICES .pdf 2929.1KB
- Évolution en photo
- La bibliothèque d'exercices
- Codes de réductions
- Mes autres routines rapides

Suivi 1 mois PROGRAMME YOGYFACE
Made with Tally, the simplest way to create forms.

* <https://tally.so/r/mK21jg>

Suivi 2 mois PROGRAMME YOGYFACE
Made with Tally, the simplest way to create forms.

* <https://tally.so/r/nGOKD2>

Suivi 3 mois PROGRAMME YOGYFACE
Made with Tally, the simplest way to create forms.

* <https://tally.so/r/688XLo>

Suivi 6 mois PROGRAMME YOGYFACE
Made with Tally, the simplest way to create forms.

* <https://tally.so/r/WQJ5Ok>



À savoir

Ne t'inquiète pas, tes photos resteront strictement confidentielles.

Elles ne seront jamais montrées ou utilisées sans ton autorisation préalable, et servent uniquement à ton suivi dans le cadre du programme.

Ta communauté WHATSAPP

Mode d'emploi



Pour que tu puisses t'y retrouver facilement, voici les différents espaces de la communauté et leur rôle.

Les règles de la communauté

Bienveillance

Chaque groupe est un espace d'échange respectueux, doux et bienveillant.

On partage, on s'écoute, on se soutient, sans jugement.

Pas d'espace commercial

Les groupes ne sont pas des espaces commerciaux.

Merci de ne pas faire de promotion ni de recommandation de produits de manière intéressée ou indirecte.

Bien sûr, si tu as une question ou besoin d'un avis, tu peux en parler dans les groupes : l'idée est simplement de préserver un cadre sain et non commercial.

Liberté et confort

Tu es libre de participer à ton rythme.

Et tu peux tout à fait mettre certains groupes en sourdine si tu en ressens le besoin.

Ici, ce n'est pas moi qui anime : c'est vous.

C'est votre salon, votre safe place, votre coin papote.

Tu as dû recevoir dès l'achat de ton programme un mail avec un lien pour rejoindre la communauté. Tu as donc accès à 1 communauté avec 4 sous groupes différents :

Annonces : uniquement mes messages importants

Général : grand espace d'échange avec toute la communauté au complet

Skincare : discussions autour des produits, routines et conseils beauté

YoGyFamily : ton petit groupe intime pour le suivi et les échanges du quotidien



Je ne réponds pas en privé sur WhatsApp.

Si tu as une question, elle doit être posée directement dans le groupe concerné pour que tout le monde puisse en bénéficier.

À savoir

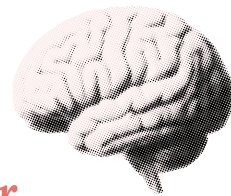
Si ta demande est personnelle, sensible ou confidentielle, tu peux m'écrire par mail.

Si c'est une question pratique, inscris toi au live FAQ pour que je puisse te répondre en direct.

Ton ambassadrice a déjà quelques réponses à te donner sur whatsapp.

Questions fréquentes

Tout ce que tu as besoin de savoir pour bien démarrer



Quand vais-je recevoir mon ordonnance ?

Tu reçois ton diagnostic dès l'achat. Une fois complété (va jusqu'à la fin !), ton ordonnance arrive 3 à 4 jours plus tard (hors week-end), et ton espace personnel 3 à 4 jours après (par email)

Combien de temps par jour ?

Entre 3 et 10 minutes selon la semaine.
L'idée : une routine courte que tu peux vraiment tenir au quotidien même le matin, même fatiguée.

Est-ce que je vois des résultats rapidement ?

Les premières sensations arrivent vite (détente, relâchement des tensions). Les résultats visibles se construisent sur 4 à 12 semaines de pratique régulière, l'objectif du début est vraiment de le faire pour se faire du bien, pas que pour les résultats esthétique : on construit ensemble une nouvelle manière de prendre soin de toi ... le reste arrivera grâce à ton lâché prise.

Est-ce que c'est difficile ?

Non ! La progression est pensée pour ton cerveau. Tu commences avec 3 minutes par jour. Pas d'exercices complexes d'un coup. Tu ancras, puis tu construis. Pas besoins de cumuler les jours dans ton premiers mois. Laisse toi guider, sois douce, lente, respire et n'hésites pas à mettre sur pause.

Je peux faire les exercices sur mon téléphone ?

Oui, ton espace est accessible depuis tout appareil. Si une vidéo ne fonctionne pas, essaie un autre navigateur ou actualise la page. Enregistre bien le lien internet de ton espace sûr ta page d'accueil de ton téléphone et dans tes favoris internet.

Dois-je vraiment envoyer mes photos ?

Oui ces photos sont ton point de départ et me permet de suivre, ajuster, te recommander en fonction de ton évolution à M+1, M+2, M+3, M+6

Et si j'ai un problème ?

Pour toute question technique liée à la plateforme, écris à laury@yogyface.fr

Et pour le reste, tu n'es pas seule : le canal privé WhatsApp et les lives (dont les lives FAQ) sont là pour toi.

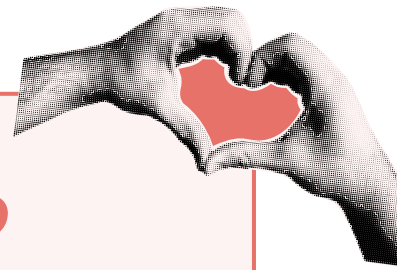
Je te rappelle aussi : c'est un accompagnement personnalisé avec suivi, mais ce n'est pas du 1:1. Donc pour les demandes très spécifiques (recommandations au cas par cas), tu as plusieurs espaces prévus pour ça :

- les lives / lives FAQ,
- les FAQ du programme,
- ton suivi via les photos déposées au fil des mois,
- et le groupe WhatsApp si tu veux du soutien (souvent, d'autres femmes vivent la même chose).

Je suis là, ton ambassadrice également.

Mon accès est-il personnel ?

Oui, ton espace est sur-mesure et personnel. Il ne peut pas être partagé (voir CGV).



Ma promesse

Ce que je m'engage à faire pour toi

Tu ne seras jamais seule dans ce programme.

- 🌸 Les lives FAQ sont là pour corriger tes gestes, répondre à tes questions et te rassurer.
- 🌸 Le canal privé est là pour célébrer tes victoires et partager avec les autres femmes.
- 🌸 Ton ordonnance est là pour que tu comprennes ton visage ,vraiment.
- 🌸 Et moi, je suis là avec toi, à chaque étape.

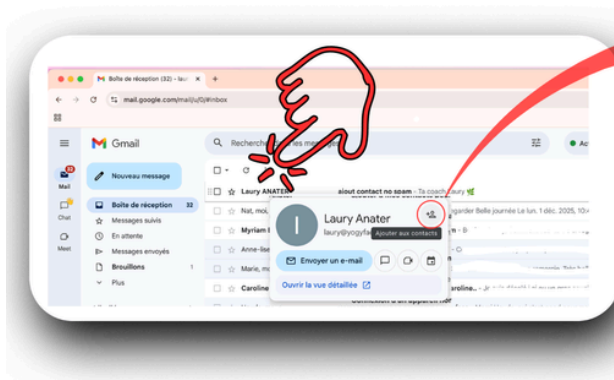
Ton visage mérite mieux qu'un abandon en cours de route.

Alors **on transforme les efforts en habitudes, et la flemme en fierté.**

AJOUTER MON ADRESSE MAIL À VOS CONTACTS : laury@yogyface.fr

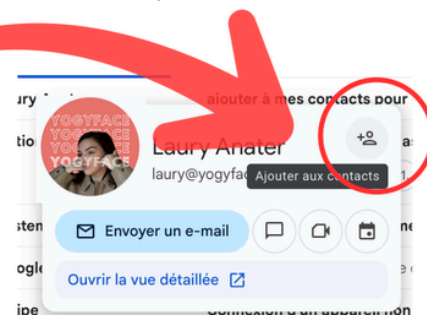
1

Passiez votre souris sur mon nom ou mon adresse.



2

Une petite fenêtre s'ouvre et cliquez sur "Ajouter aux contacts" (icône en forme de petit bonhomme avec un +).



À savoir

Ce programme n'est pas du 1:1. Pour t'accompagner au mieux, tu as accès à un groupe WhatsApp et à des lives en petit comité si tu as besoin d'aller plus loin.

La femme que tu vas devenir *existe déjà*.
Elle se regarde dans le miroir le matin avec une légèreté nouvelle.
Elle connaît son visage. Elle sait prendre soin d'elle.
Elle n'attend plus que les choses changent : *elle fait changer les choses*.

YOGY
FACE
Reset

Ton visage. Ta transformation. Ton mindset.