



MODULE 5.2

RELAXATION ET MASSAGE AUX BOLS TIBÉTAINS



Dernière mise à jour : 03/03/2026
Organisme de formation certifié Qualiopi

- 1 / 7 -

SOMMAIRE

- 1. Informations générales et Équipe**
- 2. Public concerné et prérequis**
- 3. Objectifs, compétences et aptitudes**
- 4. Moyens pédagogiques et techniques**
- 5. Déroulement de la formation**
- 6. Modalités d'évaluation et sanctions**
- 7. Accessibilité et Inclusion**
- 8. Indicateurs de résultats**
- 9. Matériel nécessaire**
- 10. Tarifs et délais**
- 11. Débouchés**



1. Informations générales et Équipe

Intitulé	Relaxation et Massage aux Bols Tibétains
Code Formation	5.2
Modalité	PRÉSENTIEL
Format	COLLECTIF
Durée totale	3 jours (21 h)
Capacité	De 2 à 4 pers.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE (QUALIFICATION) :

Yoann Fonte : *Massothérapeute spécialisé en techniques tissulaires profondes, circulatoires et en fasciathérapie, ainsi que sonothérapeute. Son approche est essentiellement psychocorporelle. Il est également praticien en psychothérapie, sexothérapie et thérapie de couple, ainsi qu'auteur d'ouvrages de développement personnel.*

2. Public concerné et prérequis

- Aucun prérequis aussi bien en termes d'expérience, de compétences que de diplômes / certificats / titres.
- Accessible à toute personne majeure et ne présentant pas de contre-indication médicale le jour de la formation.

3. Objectifs, compétences et aptitudes

Les objectifs visés sont les suivants :

Ce module de formation s'adresse aux professionnels en massages de bien-être et/ou en soins énergétiques en devenir ou déjà installés.

Il consiste en l'acquisition des connaissances relatives à l'usage des bols tibétains en relaxation et massage, aussi bien en termes de techniques que de bienfaits et de contre-indications.

La sonothérapie utilise la vibration comme outil de relaxation profonde. En apprenant à manipuler les bols chantants et à comprendre les principes de la résonance acoustique, le praticien crée des massages sonores uniques. Les ondes vibratoires agissent au cœur des cellules pour libérer les blocages énergétiques et induire un état de détente immédiat.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Accueillir un client et lui proposer une séance adaptée ;
- Restituer les connaissances théoriques sur l'aspect culturel et techniques des bols chantants tibétains, ainsi que sur les procédés de fabrication ;
- Restituer les connaissances théoriques en principes acoustiques et énergétiques ;
- Identifier les contre-indications et formuler les bienfaits spécifiques de la pratique ;
- Démontrer l'usage des bols tibétains quels que soient leur taille et leur poids ;
- Exécuter le protocole de massage aux bols du corps complet adaptable de 30 à 60 minutes et le restituer de manière sécuritaire, aussi bien pour le praticien que pour le client ;
- Adapter son protocole en fonction des besoins et attentes du client ;
- Animer un bain sonore en groupe.

4. Moyens pédagogiques et techniques

Les moyens pédagogiques sont les suivants :

- Pratique des entretiens sous la forme de « jeux de rôles » avec les autres stagiaires ou le formateur.
- Méthode d'enseignement active et participative.
- Pratique des massages en binôme avec un autre stagiaire, ou sur un modèle si nécessaire.
- Pratique individuelle pour le maniement des différents bols tibétains.

Les moyens techniques à disposition sont les suivants :

- Livret de formation papier comportant textes, photos et schémas nécessaires à la bonne compréhension de l'enseignement.
- Planches et schémas anatomique et des méridiens énergétiques à disposition.
- Tableau blanc, feutres, tables et chaises.
- Tables de massage.
- Bols tibétains.

5. Déroulement de la formation

Dans le cadre d'un enseignement actif et participatif, les réponses aux questions se font en temps réel. Les horaires sont susceptibles d'être adaptés en fonction de la progression du groupe.

JOUR 1 (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Présentation des stagiaires et du déroulé de la formation

09h45 : Histoire des bols tibétains, processus et techniques de fabrication, caractéristiques techniques, les différents types et formes de bols, la relaxation sonore

11h00 : Pause

11h15 : Les principes de l'acoustique, physiologie de l'oreille, psychoacoustique et ondes cérébrales, vibration, fréquence et octave, notes et octaves des bols tibétains, les bols tibétains et les ondes cérébrales

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Le taux vibratoire, plans d'énergie vibratoire, les centres énergétiques ou « chakras », les canaux

énergétiques ou « méridiens », la mémoire et cristallisation de l'eau, la relaxation de pleine conscience

15h00 : Bienfaits et contre-indications, les différentes applications des bols tibétains

15h30 : Pause

15h45 : Prise en main d'un bol tibétain

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Révision de la veille et questions-réponses

09h45 : Évaluation théorique écrite

10h15 : Démonstration d'une relaxation individuelle aux bols

10h45 : Mise en pratique d'une relaxation individuelle aux bols

11h30 : Pause

11h45 : Mise en pratique d'une relaxation individuelle aux bols

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Démonstration du protocole de massage aux bols individuel face postérieure

14h00 : Mise en pratique du protocole de massage aux bols individuel face postérieure

15h00 : Pause

15h15 : Démonstration du protocole de massage aux bols individuel face antérieure

15h45 : Mise en pratique du protocole de massage aux bols individuel face antérieure

17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses

17h30 : Fin de la journée

JOUR 3 (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

09h30 : Révision de la veille et questions-réponses

09h45 : Mise en pratique du protocole de massage aux bols individuel complet

11h00 : Pause

11h15 : Mise en pratique des entretiens individuels et des soins personnalisés GROUPE 1

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Mise en pratique des entretiens individuels et des soins personnalisés GROUPE 2

14h45 : Pause

15h00 : Démonstration d'un bain sonore avec présentation d'instruments et explications organisationnelles

15h30 : Mise en pratique d'un bain sonore

17h00 : Bilan de fin de formation et questions-réponses

17h30 : Fin de la formation

6. Modalités d'évaluation et sanctions

Les modalités d'évaluation des acquis sont :

- Évaluation pratique en continu lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider un critère. 60 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.
- Évaluation théorique écrite en fin de module. Notation sur 20 points. 10 points minimum pour valider le module.

Les sanctions visées sont :

- Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

7. Accessibilité et Inclusion

Personnes en situation de handicap :

Possibilités étudiées au cas par cas selon le handicap. L'AGEFIPH et la RHF (Ressource Handicap Formation) sont les partenaires référents handicap.

Personnes en situation précaire :

Le CCAS de Mouans-Sartoux est notre référent concernant les personnes en situation précaire.

Personnes en réinsertion ou recherche d'emploi :

France Travail est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

8. Indicateurs de résultats (Performance)

Taux de réussite : 100% (Depuis 2023 et selon étude du 04/2026)

Taux de satisfaction : 98% (Depuis 2023 et selon étude du 04/2026)

9. Matériel nécessaire

- Bloc note, crayons, stylos, surligneurs.
- Tenue souple et confortable, chaussons ou chaussettes épaisses.
- Drap housse, fouta ou grande serviette (80 x 190cm minimum) pour protéger la table.
- Paréo en matière synthétique pour se couvrir (pas de tissus épais).
- Protège-tête ou une petite serviette (30 x 50cm minimum).
- Tapis de sol type yoga.
- Facultatif : votre ou vos bols tibétains.

10. Tarifs et délais

Tarifs en format collectif :

- 675 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 750 € net (exempt de TVA) pour un financement par un organisme.

Délais administratifs :

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels.
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme.

Délais d'accès à la formation :

- Jusqu'à 6 mois (voir planning) pour une formation collective dans nos locaux (inter-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle ou collective au sein de vos locaux (intra-entreprise).
- De 1 à 3 mois pour une formation individuelle au sein de nos locaux (inter-entreprise).

11. Débouchés

- Création d'un centre de bien-être proposant des prestations performantes et novatrices,
- Ouverture d'un cabinet en libéral,
- Prestations à domicile,
- Intervention en institution, en association...,
- Organisation d'ateliers et de cercles de partage.

