



MODULE 5.2

RELAXATION ET MASSAGE AUX BOLS TIBÉTAINS



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

- 1 / 6 -

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	INDIVIDUEL
Durée totale	2 jours (14 h)
Capacité	1 personne

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 le formateur.
- Méthode d'enseignement active et participative.
- Pratique des massages sur un modèle et réception des massages par le formateur.
- 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 de la formation.

JOUR 1 (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil jusqu'à 9h30

09h30 : Présentation du stagiaire, de son projet professionnel 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

10h30 : Pause

10h45 : 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

11h30 : 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

12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Bienfaits et contre-indications, les différentes applications des bols tibétains
14h00 : Prise en main d'un bol tibétain
15h30 : Pause
15h45 : Démonstration d'une relaxation individuelle aux bols
16h00 : Mise en pratique d'une relaxation individuelle aux bols + réception
17h00 : Bilan de la journée et questions-réponses
17h30 : Fin de la journée

JOUR 2 (7h00)

MATIN (3h00)

09h00 : Accueil jusqu'à 9h30
09h30 : Révision de la veille et questions-réponses
09h45 : Évaluation théorique écrite
10h15 : Démonstration du protocole de massage aux bols individuel face postérieure
10h30 : Mise en pratique du protocole de massage aux bols individuel face postérieure + réception
11h00 : Pause
11h15 : Démonstration du protocole de massage aux bols individuel face antérieure
11h30 : Mise en pratique du protocole de massage aux bols individuel face antérieure + réception
12h30 : Déjeuner

APRES-MIDI (4h00)

13h30 : Mise en pratique des entretiens individuels et des soins personnalisés
14h00 : Mise en pratique du protocole de massage aux bols individuel complet
15h15 : Pause
15h30 : Démonstration d'un bain sonore avec présentation d'instruments et explications organisationnelles
16h00 : 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 individuel :

- 900 € net (exempt de TVA) pour un financement personnel.
- 900 € 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 :

- 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.