



Programme de formation

– MODULE 5.2 –

Relaxation et Massage aux Bols Tibétains

Sommaire

Objectifs, compétences et aptitudes.....	2
Public concerné et prérequis	2
Qualification des intervenants	2
Moyens pédagogiques	2
Moyens techniques à disposition.....	2
Durée et effectifs	3
Déroulement.....	3
Modalités d'évaluation des acquis	5
Sanction visée.....	5
Matériel nécessaire	5
Délais administratif.....	5
Délais d'accès	5
Accessibilité aux personnes à mobilité réduite	6
Accessibilité aux personnes en situation précaire	6
Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi	6
Taux de réussite.....	6
Taux de satisfaction	6
Tarifs.....	6
Débouchés.....	6

Dernière mise à jour : 19/02/25

Objectifs, compétences et aptitudes

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.

Les compétences et aptitudes visées sont les suivantes :

- Accueillir un client et lui proposer une séance adaptée ;
- Acquérir des connaissances théoriques sur l'aspect culturel et techniques des bols chantants tibétains, ainsi que sur les procédés de fabrication ;
- Acquérir des connaissances théoriques en principes acoustiques et énergétiques ;
- Maîtriser les différents bienfaits et contre-indications ;
- Maîtriser l'usage des bols tibétains quels que soient leur taille et leur poids ;
- Acquérir 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.

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.

Qualification des intervenants

Yoann FONTE est massothérapeute énergéticien et sonothérapeute. Son approche est essentiellement psychocorporelle. Voilà pourquoi il est également praticien en psychothérapie, sexothérapie analytique et thérapie de couple. En parallèle, il est auteur de plusieurs ouvrages de développement personnel et spirituel.

Moyens pédagogiques

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

Moyens techniques à disposition

- 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.

Durée et effectifs

3 jours consécutifs, soit un total de 21 heures. Effectif de 2 stagiaires minimum et 4 au maximum par session.

Déroulement

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 au total)

- **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Présentation des stagiaires et du déroulé de la formation

9h45 : 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 au total)

- **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : 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 au total)

- **MATIN** (3h00)

9h00 : Accueil des stagiaires jusqu'à 9h30

9h30 : Révision de la veille et questions-réponses

9h45 : Mise en pratique du protocole de massage aux bols individuel complet

11h15 : Pause

11h30 : Mise en pratique des entretiens individuels et des soins personnalisés

12h30 : Déjeuner

➤ **APRES-MIDI (4h00)**

13h30 : Démonstration d'un bain sonore avec présentation d'instruments et explications organisationnelles

14h15 : Mise en pratique d'un bain sonore

15h30 : Pause

15h45 : Mise en pratique d'un bain sonore

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

17h30 : Fin de la formation

Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation pratique en continue lors du module. Cinq critères de notation sur 20 points. 12 points minimum pour valider un critère. 70 points total au minimum pour valider l'aspect pratique du module.
- Évaluation théorique écrite en fin de module. Notation sur 20 points. 12 points au minimum pour valider l'aspect théorique du module.

Sanction visée

Attestation et certificat de réalisation remis en fin de module.

Matériel nécessaire

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

Délais administratif

- Dès le règlement et la signature du contrat pour les financements personnels ;
- 30 jours minimum pour un financement par un organisme (OPCO, Pôle Emploi...).

Délais d'accès

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

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite

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

Accessibilité aux personnes en situation précaire

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

Accessibilité aux personnes en réinsertion ou en recherche d'emploi

Pôle Emploi est notre partenaire référent pour les personnes en recherche d'emploi ou en réinsertion.

Taux de réussite

100% (selon étude du 02/2025)

Taux de satisfaction

98% (selon étude du 02/2025)

Tarifs

- 750 euros nets (exempt de TVA) pour un financement par un organisme ;
- 600 euros nets (exempt de TVA) pour un financement personnel.

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.