

Zebr'elle - Stéphanie Vasseur
27 Rue de Sénéfontaine
60155 St Léger en Bray
N° SIRET 525 094 454 000028
N° Formateur 32 60 03825 60



LE BOL TIBETAIN EN SOCIO ESTHETIQUE

*Maîtriser les techniques d'utilisation du bol tibétain
dans les prestations socio-esthétiques*

Public concerné : Socio-esthéticiennes.

Nombre de participants : 8 stagiaires maximum.

Durée : 2 journées de 7 heures soit 14 heures.

Dates : 22 et 23 octobre 2026.

Lieu : Résidence Domitys – Beauvais.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Le bol tibétain est un outil pouvant être intégré aux prestations de socio-esthétique afin d'enrichir l'expérience sensorielle proposée à la personne accompagnée.

Cette formation permet à la socio-esthéticienne d'acquérir et de maîtriser les différentes techniques d'utilisation du bol tibétain dans le cadre de prestations socio-esthétiques.

L'apprentissage porte sur la prise en main de l'outil, sa mise en vibration, les techniques de percussion, de frottement, de déplacement et de contact, ainsi que sur l'association du bol tibétain avec des gestes manuels.

La formation permet également d'apprendre plusieurs protocoles structurés et de les adapter aux caractéristiques de la prestation, aux attentes de la personne et au contexte d'intervention.

Une place importante est consacrée à la pratique afin de permettre aux participantes de maîtriser les gestes, les enchaînements et l'utilisation du matériel dans des conditions professionnelles.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier les caractéristiques et les différents types de bols tibétains utilisés dans la pratique professionnelle.
- Maîtriser la prise en main, la manipulation et la mise en vibration du bol tibétain.
- Identifier les spécificités d'une technique de modelage utilisant un outil sonore et vibratoire.
- Maîtriser les différentes techniques de percussion, de frottement, de déplacement et de vibration du bol.
- Contrôler la pression, le rythme, la vitesse et l'amplitude des mouvements.

- Associer l'utilisation du bol tibétain à différentes techniques manuelles.
- Utiliser les tingshas dans les séquences prévues du protocole.
- Réaliser les différentes étapes des protocoles enseignés.
- Adapter la gestuelle, le rythme et la durée de la prestation aux caractéristiques et aux attentes de la personne.
- Intégrer le bol tibétain dans une prestation socio-esthétique dans le respect du champ professionnel de la socio-esthétique.

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Choisir et manipuler le bol adapté à la séquence travaillée.
- Maîtriser la prise en main et le déplacement du bol.
- Réaliser les différentes manœuvres techniques enseignées.
- Maîtriser les variations de pression, de rythme et de vitesse.
- Utiliser le bol en contact avec le corps selon le protocole enseigné.
- Utiliser le bol à proximité du corps lorsque le protocole le prévoit.
- Réaliser des percussions et des mises en vibration maîtrisées.
- Associer différentes manœuvres au sein d'un même protocole.
- Utiliser les tingshas dans les séquences prévues.
- Réaliser un protocole complet de manière structurée et fluide.
- Adapter la prestation aux attentes exprimées par la personne.
- Adopter une posture professionnelle et ergonomique.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Démonstrations réalisées par le formateur
- Exercices pratiques en binôme
- Études de situations professionnelles
- Analyse des ressentis
- Échanges d'expériences et analyse de pratiques

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Bols tibétains
- Tingshas
- Tables de massage
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires
- Vidéoprojecteur
- Salle adaptée à la pratique

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de positionnement en début de formation.
- Évaluation continue lors des mises en pratique.
- Questionnaire d'évaluation des acquis.
- Questionnaire de satisfaction.

PROGRAMME

JOUR 1

MATIN — LES FONDAMENTAUX ET LES TECHNIQUES DU BOL TIBÉTAIN

1. Découverte de l'outil

- Origine et histoire des bols tibétains.
- Présentation des différents types de bols.
- Caractéristiques des bols utilisés en formation.
- Différences de taille, de forme et de sonorité.
- Choix du bol selon l'utilisation prévue.
- Prise en main et manipulation.
- Entretien et rangement du matériel.

2. Préparation et mise en vibration

- Positionnement du bol.
- Prise en main.
- Utilisation de la mailloche.
- Technique de percussion.
- Mise en vibration.
- Contrôle de l'intensité.
- Contrôle de la durée.
- Travail du geste et de la précision.

3. Apprentissage des manœuvres

Démonstration puis mise en pratique :

- Percussions.
- Frottements.
- Glissements.
- Mouvements circulaires.
- Déplacements lents.
- Déplacements rythmés.
- Mise en vibration.
- Maintien du bol.
- Variation de la pression.
- Variation du rythme.
- Variation de la vitesse.

4. Installation et ergonomie

- Préparation du poste de travail.
- Installation de la personne.
- Positionnement de la praticienne.
- Prise en main ergonomique du matériel.
- Organisation du matériel.
- Déplacements autour de la table.

- Prévention des contraintes posturales.

5. Mise en pratique

- Exercices progressifs en binôme.
- Travail de chaque manœuvre.
- Corrections individualisées.
- Travail de la précision.
- Travail du rythme.
- Travail de la fluidité.

APRÈS-MIDI — PROTOCOLE DU DOS EN POSITION ASSISE

6. Présentation du protocole

- Présentation de l'ensemble du protocole.
- Ordre des différentes séquences.
- Démonstration par la formatrice.
- Explication des transitions.
- Identification des différentes manœuvres utilisées.

7. Installation

- Installation de la personne en position assise.
- Positionnement de la praticienne.
- Préparation du matériel.
- Organisation de l'espace de travail.

8. Techniques spécifiques du protocole

Apprentissage et pratique :

- Percussions sur les zones prévues.
- Glissements.
- Frottements.
- Mouvements circulaires.
- Mise en vibration.
- Déplacements du bol.
- Alternance des différentes manœuvres.
- Travail du rythme et de la pression.

9. Réalisation du protocole

- Démonstration complète.
- Réalisation en binôme.
- Corrections techniques.
- Travail de l'enchaînement.
- Ajustement de la gestuelle.
- Travail de la fluidité.

10. Évaluation de fin de journée

- Observation des gestes.
- Vérification de la prise en main du matériel.
- Vérification des principales manœuvres.
- Corrections individualisées.

JOUR 2

MATIN — RÉVISION ET PROTOCOLE DE LA FACE VENTRALE

1. Révision des acquis

- Retour sur les techniques de la première journée.
- Révision des différentes manœuvres.
- Correction des gestes.
- Travail de la précision.
- Travail du rythme et de la pression.

2. Utilisation des tingshas

- Présentation de l'outil.
- Prise en main.
- Technique de mise en vibration.
- Gestion du rythme.
- Intégration des tingshas dans le protocole.
- Alternance entre bols tibétains et tingshas.

3. Protocole de la face ventrale

- Présentation du protocole.
- Installation de la personne.
- Démonstration des différentes séquences.
- Utilisation des manœuvres adaptées.
- Utilisation du bol tibétain.
- Utilisation des tingshas.
- Gestion des transitions.

4. Mise en pratique

- Travail en binôme.
- Réalisation des différentes séquences.
- Corrections individualisées.
- Ajustement de la pression.
- Ajustement du rythme.
- Travail de la fluidité.
- Enchaînement progressif du protocole.
-

APRÈS-MIDI — PROTOCOLE DE LA FACE DORSALE ET MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE

5. Protocole de la face dorsale

- Présentation du protocole.
- Installation.
- Démonstration complète.
- Enchaînement des différentes manœuvres.
- Utilisation du bol tibétain.
- Utilisation combinée des bols et des tingshas.
- Gestion des transitions.
- Travail du rythme et de la fluidité.

6. Adaptation de la prestation

- Adaptation de l'installation.
- Adaptation de la pression.
- Adaptation du rythme.
- Adaptation de la durée des différentes séquences.
- Prise en compte des attentes exprimées par la personne.
- Adaptation au contexte d'intervention.
- Respect du champ professionnel de la socio-esthétique.

7. Mise en situation professionnelle

Chaque participante réalise un protocole complet comprenant :

- Préparation du poste.
- Préparation du matériel.
- Installation de la personne.
- Prise en main du bol.
- Réalisation des différentes manœuvres.
- Utilisation des tingshas.
- Enchaînement des séquences.
- Gestion du rythme.
- Gestion de la pression.
- Respect de l'ergonomie.
- Rangement du poste.

8. Analyse et corrections

- Observation de la pratique.
- Corrections techniques individualisées.
- Analyse de la gestuelle.
- Travail de la précision.
- Travail de la fluidité.
- Échanges entre participantes.
- Questions-réponses.

EFFETS RECHERCHÉS DANS LE CADRE DE LA PRESTATION

L'utilisation du bol tibétain s'inscrit dans une démarche de confort, de détente et d'expérience sensorielle. Les effets recherchés dans le cadre de la prestation sont notamment :

- proposer un moment de détente ;
- favoriser une sensation de relâchement ;

- favoriser une sensation de confort ;
- permettre une expérience sensorielle associant le toucher, les vibrations et les sonorités ;
- favoriser une perception de détente corporelle ;
- offrir un temps de relaxation adapté au contexte de la socio-esthétique.

Cette technique ne constitue pas un acte médical et n'a pas pour objectif de traiter une pathologie.

DELIVRANCE D'UNE ATTESTATION DE FORMATION + UN CERTIFICAT DE FORMATION