

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



## **MASSAGE SONORE AU BOL TIBETAIN**

**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.

### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

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

- Identifier les principes d'utilisation des bols tibétains dans un objectif de bien-être.
- Connaître l'origine, les caractéristiques et le fonctionnement des bols tibétains.
- Identifier les indications, les précautions d'emploi et les contre-indications de la pratique.
- Réaliser un protocole de modelage utilisant le bol tibétain adapté au contexte de la socio-esthétique.
- Adapter le soin selon les capacités physiques, émotionnelles et les besoins des personnes accompagnées.
- Intégrer le bol tibétain dans une prise en charge socio-esthétique en respectant sa posture professionnelle.

### **COMPÉTENCES VISÉES**

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

- Utiliser le bol tibétain de manière sécurisée dans leur pratique professionnelle.
- Maîtriser les techniques de frottement, percussion et vibration.
- Réaliser un protocole complet de modelage vibratoire
- Adapter leur intervention aux différents publics accompagnés en socio-esthétique.
- Identifier les limites de leur intervention et respecter leur champ de compétences.

## **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
- Chaises adaptées
- 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 du bol tibétain

- Origine et histoire des bols tibétains.
- Les principes vibratoires et sonores.
- Les différents types de bols.
- Les bienfaits recherchés dans une démarche de bien-être et de relaxation.
- Les précautions d'emploi et contre-indications.
- Rappels anatomiques utiles à la pratique.
- Place du bol tibétain dans l'accompagnement socio-esthétique.
- Les adaptations possibles selon les publics accompagnés.

#### APRÈS-MIDI

##### Protocole de modelage du dos en position assise

- Présentation du protocole.
- Installation ergonomique du bénéficiaire.
- Prise en main du bol.
- Techniques de frottement.
- Techniques de percussion.
- Positionnement du praticien.

- Mise en pratique en binôme.
- Analyse des ressentis.

## **JOUR 2**

### MATIN

#### Révision des acquis

- Retour sur les techniques vues la veille.
- Correction des gestes.

#### Protocole de modelage de la face ventrale

- Installation du bénéficiaire.
- Utilisation des différentes techniques de vibration.
- Utilisation des tingshas.
- Adaptation du protocole selon les besoins de la personne.
- Exercices pratiques en binôme.

### APRÈS-MIDI

#### Protocole de modelage de la face dorsale

- Réalisation du protocole complet.
- Utilisation combinée des bols tibétains et des tingshas.
- Adaptation aux différents publics :
  - personnes âgées ;
  - personnes en situation de handicap ;
  - personnes atteintes de pathologies chroniques ;
  - personnes accompagnées en établissement ou à domicile.

#### Mise en situation professionnelle sur modèles

- Réalisation d'un protocole complet.
- Analyse de pratique.
- Échanges entre participants.
- Questions-réponses.

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