



ALYSON D

Programme de formation

MASSAGE AUX BOLS TIBETAINS

OBJECTIF PROFESSIONNEL VISE

Une expérience unique alliant relaxation profonde et rééquilibrage énergétique. Grâce aux vibrations sonores et aux fréquences émises par les bols, le corps et l'esprit entrent dans un état de lâcher-prise intense.

Les résonnances apaisent le système nerveux, relâchent les tensions musculaires et favorisent une meilleure circulation de l'énergie vitale.

Ce soin holistique aide à réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil et retrouver une harmonie intérieure.

Objectifs opérationnels de la formation :

- ● Comprendre les fondements vibratoires et énergétiques du massage au bol tibétain.
- ● Acquérir une parfaite maîtrise des différentes techniques d'utilisation des bols (pose, frappe, frottement circulaire).
- ● Savoir proposer un massage sonore et vibratoire adapté aux besoins de relaxation, d'ancrage et de réharmonisation.

NATURE DE L'ACTION DE FORMATION

Action réalisée en présentiel

Durée : jours soit heures

Horaires de formation : 9h - 13H - 14H 18H

DELAI D'ACCES A LA FORMATION

48H avant le début de la formation

PUBLIC VISÉ

Esthéticiennes, praticiens bien-être, énergéticiens, professionnels du massage

ALYSON D - 14 BIS AVENUE JACQUES DOUZANS 31600 MURET

Siret 98493907400014 - NAF 9602B

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 76311309731 auprès du Préfet de la Région de Occitanie

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État - MAJ : 20/08/2025



Programme de formation

MASSAGE AUX BOLS TIBETAINS

A L'ATTENTION DES PERSONNES AYANT BESOIN D'UNE AMELIORATION SPECIFIQUE POUR LEUR FORMATION

Accessibilité :

*Pour toute situation de handicap merci de contacter ALYSON MIGLIORINI
alysondformation@outlook.com 0783884151 pour envisager la faisabilité.*

Nous nous engageons à analyser les aménagements possibles suivant la formation choisie. Les solutions sont aménagées au cas par cas, notamment :

- Tiers-temps ;
- Choix de la modalité en présentiel ou distanciel selon les besoins de la personne.

Les aménagements n'auront pas pour but de modifier le contenu des épreuves d'évaluation et garantiront le maintien du niveau de maîtrise des compétences requis.

PRÉREQUIS DES STAGIAIRES AVANT FORMATION

Aucun

TAUX DE SATISFACTION DES STAGIAIRES

Taux de satisfaction : 98%

Taux de recommandation : 100%

FORMATEURS

CONTENU DU PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION

1 - Théorie et bases vibratoires :

1. Origine et histoire des bols tibétains
 - Contexte culturel : pratiques ancestrales de l'Himalaya.
 - Fabrication artisanale : alliages métalliques et importance des 7 métaux.
2. Physique des vibrations sonores
 - Fréquences fondamentales, harmoniques, résonance corporelle.
 - Impact des vibrations sur le système nerveux et la circulation énergétique.
3. Principes énergétiques associés
 - Connexion avec les chakras.



Programme de formation

MASSAGE AUX BOLS TIBETAINS

- Nettoyage vibratoire, équilibrage des corps subtils, effet d'ancrage.
- 1. Présentation des différents bols tibétains
 - Reconnaître les sons graves, médiums et aigus.
 - Reconnaître les bruits et des sons
 - Choix du bol adapté à chaque zone corporelle.

2 - Techniques d'utilisation des bols :

1. Apprentissage des manœuvres spécifiques
 - Frappe contrôlée avec mailloche feutrée : rythme, intensité, intention.
 - Frottement circulaire (singing technique) : création d'ondes continues.
 - Application des bols sur le corps habillé (zones énergétiques principales).
2. Travail sur les zones corporelles
 - Thorax : libération émotionnelle, ouverture respiratoire.
 - Abdomen : recentrage et relaxation profonde.
 - Membres inférieurs : ancrage et drainage vibratoire.
 - Modelage de chaque zone Thorax, Abdomen, membres inférieurs avec les mains puis avec les bols
3. Sécurité et éthique
 - Distance minimale pour éviter la sur-stimulation auditive.
 - Adaptation en cas de pathologies spécifiques (port de pacemaker, épilepsie, grossesse...).
4. Pratique en binômes sous supervision



Programme de formation

MASSAGE AUX BOLS TIBETAINS

- Frappe et frottement sur différentes zones corporelles.
- Ajustement postural et fluidité des gestes.

3 - Structuration d'une séance complète :

1. Protocole de massage au bol tibétain (durée : 60 min)
 - Séquence d'ouverture : harmonisation du champ énergétique.
 - Séquence centrale : parcours vibratoire de la tête aux pieds.
 - Séquence de clôture : ancrage sonore profond, stabilisation.
2. Approfondissement des techniques
 - Superposition des bols pour créer des harmonies croisées.
 - Synchronisation de plusieurs bols pour un bain sonore enveloppant.
 - Travail sur les chakras avec ciblage précis des fréquences.
3. Adaptation des rythmes selon les besoins
 - Protocole dynamisant (sons plus vifs et frappes rythmées).
 - Protocole relaxant (sons graves, frottement lent, résonance prolongée).

4 - Mise en situation professionnelle et perfectionnement :

1. Pratique complète en conditions réelles
 - Réalisation d'une séance complète en autonomie alternant manoeuvres manuelles et utilisation des bols.
 - Prise en compte des ressentis du receveur et adaptation en temps réel.



Programme de formation

MASSAGE AUX BOLS TIBETAINS

1. Correction individualisée et fluidité des enchaînements
 - Maîtrise des transitions sonores, des gestes et du placement des bols.
2. Gestion de l'espace et ambiance sensorielle
 - Choix du cadre (silence, lumière tamisée, huiles essentielles compatibles).
 - Création d'une atmosphère propice à la relaxation profonde.
3. Conseils d'entretien et de purification des bols
 - Nettoyage énergétique et matériel des instruments.
4. Debriefing, retour d'expérience, bilan des acquis.

METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES UTILISES

- Livret de formation complet (théorie + protocole illustré)
- Fiches techniques détaillées
- Mise à disposition de tables de massage, coussins et d'huiles spécifiques

MOYENS MATERIELS UTILISES EN FORMATION

- Attestation de suivi de formation
- Évaluation pratique continue (correction posturale, fluidité, gestuelle adaptée)



ALYSON D

Programme de formation

MASSAGE AUX BOLS TIBETAINS

SUIVI ET ÉVALUATION TOUT AU LONG DE LA FORMATION

- Une feuille d'émargement est signée par les apprenants et les formateurs et par demi-journée de formation, elle permettra de justifier de la réalisation de la formation.
- Un questionnaire individuel de la satisfaction à chaud sera rempli à l'issue de la formation
- Un certificat de réalisation individuel de la formation sera produit

SANCTION DE FIN DE FORMATION

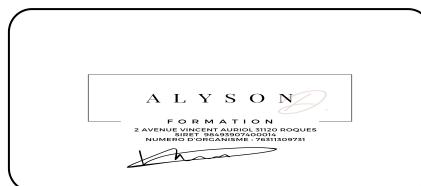
Un certificat de réalisation est remis individuellement à chaque stagiaire et aux autres acteurs en fonction du besoin

DOCUMENTS CONTRACTUELS FOURNIS

Toutes les actions de formations dispensées font l'objet d'une convention de formation avec un règlement intérieur de la formation et les conditions de vente.

COÛT DE LA FORMATION

560



ALYSON D - 14 BIS AVENUE JACQUES DOUZANS 31600 MURET
Siret 98493907400014 - NAF 9602B

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 76311309731 auprès du Préfet de la Région de Occitanie
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État - MAJ : 20/08/2025