

**FORMATION « INITIATION AUX BOLS CHANTANTS TIBETAINS  
ET A LA MEDITATION SONORE »**

**Programme de formation**

**PUBLIC :** Professionnels du bien-être, de l'esthétique, de la relaxation, de la santé ou particuliers s'intéressant aux sons et à la méditation sonore.

**PRÉREQUIS :** Entretien téléphonique préalable.

**DURÉE :** 2 jours soit 14h

**DATES OU PÉRIODE :** dates disponibles sur le site internet <https://thomasgaUNET.fr>, rubrique Formation

**HORAIRES :**

Jour 1 : de 09h30 à 13h00 et de 14h15 à 18h45

Jour 2 : de 09h30 à 13h00 et de 14h15 à 18h15

**NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :**

- Minimum : 4
- Maximum : 6

**MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :**

Inscription à réaliser au fil de l'eau en fonction des places disponibles. Arrêt des inscriptions 48h avant le début de la formation.

**LIEU :**

Le LOMA – 9 rue René Cassin – 91300 Massy

*Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 06.36.49.74.00.*

**TARIF :**

**Particuliers : 360€ nets**

**Entreprise ou prise en charge extérieure (pôle emploi, OPCO ...) : 480 € nets**

**OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES**

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Connaître l'origine et l'histoire des bols tibétains
- Savoir manipuler les bols tibétains
- Connaître des protocoles de méditations sonores aux bols tibétains

## CONTENU PAR JOURNEE

### JOUR1

#### **Matin :**

- Accueil des stagiaires
- Présentation de la formation, du programme, des objectifs et tour de table
- Autoévaluation initiale
- Histoire, origines, compositions, modes de fabrication, symbolique des bols tibétains
- Techniques d'utilisation des bols tibétains et pratiques

#### **Après-midi :**

- Pratique individuelle avec les bols tibétains
- Apprentissage et pratique en binôme du protocole de méditation sonore des chakras
- Apprentissage et pratique en binôme du protocole de méditation sonore à 4 bols
- Bilan de la journée, questions, tour de table

### JOUR2

#### **Matin :**

- Tour de table et réponse aux questions
- Pratique de méditation sonore aux bols tibétains en groupe
- Révision du protocole et pratique en binôme du protocole de méditation sonore des chakras

#### **Après-midi :**

- Apprentissage et pratique en binôme du protocole de méditation sonore à 8 bols
- Bilan de la formation – questions – réponses
- Evaluation des acquis de la formation
- Questionnaire de satisfaction

## MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

## MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

### Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

# THOMAS GAUNET FORMATION

## Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et mis à disposition du participant sur une plateforme numérique jusqu'à 6 mois après la fin de la formation

## Formateur :

### **Thomas Gaunet**

Praticien en massage bien-être depuis 2009 – Praticien agréé par la Fédération Française de Massage Bien Être. Certifié en Massage Sensitif de bien-être, en massage du sportif, en massage assis.

Praticien en massage au bol tibétain et en méditation sonore aux bols tibétains depuis 2017.

Formateur et dirigeant de l'organisme de formation Thomas Gaunet Formation.