

**FORMATION « INITIATION AUX BOLS TIBETAINS
ET A LA RELAXATION SONORE (MASSAGE SONORE)»**

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 : Aucun.

DURÉE : 15h30 sur 2 jours

DATES OU PÉRIODE : consulter le site internet pour les dates.

HORAIRES :

Jour 1 : de 09h00 à 12h30 et de 13h45 à 18h15

Jour 2 : de 09h00 à 12h30 et de 13h45 à 17h45

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

- Minimum : 4
- Maximum : 8

DÉLAIS D'ACCÈS :

Inscription à réaliser au fil de l'eau en fonction des places disponibles. Arrêt des inscriptions 7 jours avant le début de la formation.

MODALITE D'ACCÈS :

Inscription à réaliser par dossier d'inscription (devis signé et versement d'un acompte).

LIEU :

- ✓ Le LOMA – 9 rue René Cassin – 91300 Massy
- ✓ Flokatie – 16 rue du Général Leclerc – 91420 Morangis

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 :

Individuels : 400€ nets (financement sur fonds propres)

Entreprise ou prise en charge extérieure (OPCO, Fond de formation ...) : 520 € 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 :

- Connaitre l'origine et l'histoire des bols tibétains
- Savoir manipuler les bols tibétains
- Connaitre et pratiquer des protocoles de relaxation sonore aux bols tibétains (massage sonore)

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 pratique

Après-midi :

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

JOUR2

Matin :

- Tour de table et réponse aux questions
- Révision du protocole et pratique en binôme du protocole de relaxation sonore des chakras
- Apprentissage et pratique en binôme du protocole de relaxation sonore à 8 bols (massage sonore)

Après-midi :

- Apprentissage et pratique en binôme du protocole de relaxation sonore à 8 bols (suite)
- Relaxation / Méditation sonore aux bols tibétains en groupe
- 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.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran ou téléviseur et une synthèse du cours remise au participant.

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 relaxation sonore aux bols tibétains depuis 2017.

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