



MASSAGE AUX BOLS CHANTANTS



DURÉE

2 JOURS



TARIF (particulier)

489 € TTC

Modèles & Matériel
mis à disposition

6

stagiaires
maximum
par sessionFormations
tous les moisProfessionnel : prise en charge à 100 %
(nous consulter)

Difficulté



Type

· Table ·

Matériel

· Bols chantants ·

Durée :
45 à 60 min

Validation

Attestation de formation

Le massage aux bols chantants est issu de pratiques ancestrales asiatiques (Tibet, Népal, Mongolie...).

Composés d'un alliage de 7 métaux (or, argent, cuivre, étain, fer, mercure et plomb), ils produisent différentes sonorités lorsqu'ils sont frappés ou frottés à l'aide d'une mailloche. Ces sons émis vont permettre une grande détente physique et émotionnelle. Les vibrations aident également à réguler les énergies subtiles des corps et des chakras à la manière d'une méditation profonde.

Les bols peuvent être utilisés pour un soin complet de 45 à 60 minutes sous forme de relaxation sonore, ou de manière plus ponctuelle en les incluant dans un massage manuel.

ATTENTION : l'objet de ce cours est de maîtriser les techniques de sonorisation de bols chantants adaptées à un protocole de bien-être. Le massage se fait essentiellement par vibrations sonores auxquelles on peut ajouter des techniques manuelles ou non.

Prérequis : tout niveau d'études.

PROGRAMME

JOUR 1

- Présentation / Historique / Spécificités de la technique bien-être.
- Les indications et contre-indications.
- Les différentes outils (bols) utilisables et leurs alliages.
- Composer sa famille de bols pour un protocole bien-être.
- Comprendre les techniques de sonorisation des bols et leurs effets en relaxation.
- Elaborer un protocole sonore détente avec les bols.

JOUR 2

- Apprentissage du déroulement d'une séance massage incluant les bols chantants.
- Positionnement / posture du praticien et du receveur.
- Techniques de progression durant le protocole bien-être en fonction du receveur.
- Entraînement sur modèles pour proposer des protocoles de massage avec bols chantants, en fonction des effets désirés.
- Travail de la créativité d'un protocole bien-être avec massage aux bols chantants.
- Évaluation pratique / Test de connaissances.
- Débriefing – Questions / Réponses.

EFFETS DU MASSAGE

- Relaxation profonde, dissipation du stress et de l'anxiété
- Amélioration du sommeil
- Lâcher prise physique et psychique
- Reconnexion à soi-même
- Harmonisation énergétique

Remise d'une attestation de formation.

Inscription : 04 67 82 91 76

CV formateur consultable sur www.formabelle.fr