



## MASSAGE AUX BOLS CHANTANTS

**DURÉE** 2 JOURS

**TARIF** (particulier) 389 € TTC

**Acompte inscription** 139 €

**Professionnel** : prise en charge à 100 %  
(nous consulter)

Modèles & Matériel  
mis à disposition

**6** stagiaires  
maximum  
par session | Formations  
tous les mois

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.

## 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](http://www.formabelle.fr)