

Formation aux bols chantants tibétains



Le parcours de formation se décline en plusieurs thématiques :

- Formation bols tibétains niveau 1 : découverte et mise en œuvre de la relaxation par le son et du modelage sonore avec les bols tibétains
- Formation bols tibétains et autres instruments niveau 2 : approfondissement des techniques apprises lors du niveau 1 et découverte des bols de cristal, gongs et diapasons thérapeutiques

Chaque compétence est évaluée tout au long de la formation : grille d'évaluation pratique, QCM, auto-évaluations et débriefings...

Jokat Pandora est centre de Formation enregistré sous le n°76341002934 auprès de la Dreet, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Cette formation peut être financée par votre OPCO car Jokat Pandora est détenteur de la Certification Qualiopi (certificat Bo2315 - Accréditation n° 5-0616).

Formation niveau 1 :

1) Acquérir des compétences dans l'utilisation des bols tibétains

- Connaître l'Histoire des bols tibétains
- Identifier les étapes du processus et techniques de fabrication
- Maîtriser les caractéristiques des différents types de bols existants
- Pratique : apprendre à manipuler un bol, le faire entrer en vibration en frottement

2) Maîtriser l'action acoustique des bols tibétains sur le corps et le mental

- Connaître les principes de l'acoustique
- Appréhender le fonctionnement de l'oreille interne
- Connaître les principales expériences scientifiques et résultats de recherche dans les domaines concernés
- Identifier les bienfaits au niveau du corps et du mental

3) Savoir utiliser le bol tibétain dans une séance de relaxation et/ou de bien-être et/ou de méditation

- Identifier les différents contextes d'utilisation
- Adapter la prestation au profil de la personne accompagnée
- Maîtriser le nuancier sonore à travers différents bols tibétains et accessoires
- Appréhender les protocoles de pratique au travers de la lecture commentée
- Identifier les différentes techniques pouvant être utilisées au travers des démonstrations
- Reproduire les protocoles proposés au travers de pratiques en binômes

Formation niveau 2 :

1) Perfectionner les pratiques enseignées lors du niveau 1 avec les bols tibétains

- Appréhender deux nouveaux protocoles de relaxation
- Utiliser les compétences développées lors du niveau 1 pour mettre en œuvre les nouveaux protocoles

2) Élargir les outils utilisables lors d'une séance de relaxation et/ou de bien-être et/ou de méditation

- Découvrir le bol en cristal (histoire et apprentissage des techniques de jeu)
- Découvrir le tambour chamanique (histoire et apprentissage des techniques de jeu)
- Maîtriser les types de gongs et les accessoires associés pour créer les nuances
- Identifier les types de diapasons thérapeutiques adaptés au besoin

3) Acquérir les méthodologies et techniques pour utiliser ces instruments

- Identifier les différents contextes d'utilisation
- Adapter la prestation au profil de la personne accompagnée
- Appréhender les protocoles de pratique des diapasons et des gongs au travers de la lecture commentée
- Maîtriser la pratique des gongs dans le cadre du protocole de relaxation « bain sonore »
- Maîtriser l'utilisation précise des diapasons thérapeutiques dans le cadre des protocoles enseignés
- Articuler l'utilisation de l'ensemble des instruments lors d'une séance de relaxation profond

A qui s'adressent ces formations ?

Ces formations innovantes s'adressent particulièrement aux professionnels de la santé et du bien-être (Coaches, psychologues, hypnothérapeutes, kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmier(e)s, etc...), pour leur apprendre à utiliser le son dans leur pratique professionnelle d'accompagnement des personnes.

Elles s'adressent également à toute personne sensible à la musique et souhaitant développer sa connaissance technique des bols chantants.

- Elles pourront venir compléter des activités liées au bien-être comme le yoga et la méditation, en intégrant des dimensions plus larges telles que le Yoga du Son, la Méditation Sonore.

Enfin, les personnes se situant dans une démarche de développement personnel, souhaitant s'outiller dans leur pratique de relaxation, de méditation pour un mieux-être global seront intéressées.

- Il n'y a aucun prérequis exigé pour bénéficier de cette formation, les personnes novices dans le domaine sont les bienvenues.

Concernant le handicap



- Les personnes en situation de handicap sont invitées à se rapprocher de Cathia Brajon, gérante et formatrice, afin de déterminer si les conditions d'accueil sont adaptées et quelles sont les adaptations à mettre en place pour une participation effective à la formation : 04.67.63.82.11.

- Les personnes malvoyantes pourront participer grâce au contenu détaillé de la formation présent dans le manuel fourni et aux démonstrations proposées en amont des ateliers de travail pratique.

Un peu plus sur la formatrice...

Diplômée de l'École Supérieure des Beaux-arts de Montpellier avec une spécialisation en plasticité du son (2003), titulaire d'une licence en lettres à l'université Montpellier 3 (1998), psychanalyste depuis 2017 (formation certifiante au sein de Institut Freudien de Psychanalyse de Montpellier), gérante de la société Jokat Pandora (spécialisé en import/export d'instruments de musique) depuis 2004.



La formation est co-animée par l'ensemble de l'équipe Jokat Pandora, qui sera à votre disposition pour la mise en place des ateliers, la mise en pratique des protocoles et pour vous conseiller sur le matériel adapté.

→ Partie théorique

- Manuel papier fourni avec les notions théoriques principales et protocoles détaillés de mises en pratiques accompagnés de schémas, tableaux récapitulatifs, listes de matériels requis
- Vidéos explicatives et de démonstration affichées sur téléviseur grand écran
- Installation de tables et chaises, papier et stylos mis à disposition

→ Partie pratique

- Mise à disposition de tous les matériels requis : instruments (bols tibétains et accessoires + instruments annexes), tatamis, tapis de sol, coussins.
- Mise à disposition des consommables nécessaires : huiles essentielles, huile de massage, eau.

Equipements conseillés pour la mise en oeuvre post=formation

En dehors des heures de formation, des temps liés au conseil et au choix personnalisé d'instruments pour mettre en oeuvre les protocoles dans l'activité professionnelle des stagiaires sont proposés.

Les stagiaires bénéficient de -10% de remise sur tout le matériel (hors instruments spéciaux), même au delà des dates de formation, afin de s'équiper progressivement si besoin.

Nous conseillons d'acquérir au minimum 3 bols tibétains de tessitures différentes pour commencer à s'exercer et pouvoir mettre en oeuvre plusieurs protocoles (un grand, un moyen, un petit).

Le choix des bols est orienté par la présentation des différentes catégories de bols mises à disposition et leurs caractéristiques ainsi que par nos conseils personnalisés qui prendront en compte l'activité principale du stagiaire, ses objectifs, son budget et les affinités pour certaines pièces qu'il aura décelé au fil de la formation.

Le budget moyen pour un kit de démarrage efficace en terme de variété sonore et de puissance vibratoire est entre 300 et 400€.

Nous proposons également des sets de bols déjà constitués par nos soins, avec une variété de son maximale et une harmonie entre les pièces la plus juste possible.

Suivi de la satisfaction de nos stagiaires

Afin d'adapter le niveau et de répondre aux attentes spécifiques, nous soumettons à nos stagiaires un questionnaire de pré-positionnement facultatif.

En fin de formation, les stagiaires ont l'opportunité de répondre à des questions relatives à leur satisfaction à chaud sur le fond et la forme de la notre formation, ce qui nous permet de l'améliorer constamment.

Quelques mois après la formation, nos stagiaires reçoivent un questionnaire de suivi, qui nous permet d'obtenir des résultats précis relatifs à la mise en œuvre de nos protocoles dans leurs activités professionnelles variées.

