

## Stage découverte initiation aux bols tibétains

Application pratique en musicothérapie active et réceptive

Date : 8 avril 2017

Vincent LAJUS  
Musicothérapeute

Les bols tibétains sont utilisés comme outils de bien-être depuis de millénaires dans les cultures orientales. Leur efficacité démontrée au fil des âges est à même de constituer une option de qualité pour un usage musicothérapeutique. Les champs d'applications des bols tibétains ne se limitant pas aux seuls massages sonores et autres aspects d'aide à la méditation, ils peuvent également être intégrés dans le bagage technique du musicothérapeute en mode actif, en séance de groupe ou individuelle. Ce stage vous propose donc d'explorer de façon théorique et d'expérimenter dans la pratique diverses applications des bols tibétains.

### Programme

• **Musicothérapeute** ? fonction, place dans l'institution (travail au sein d'une équipe pluridisciplinaire) et/ou en cabinet, le cadre, les champs d'interventions, le non-verbal, le risque de l'interprétation. • **Le domaine émotionnel** : Le corps émotionnel, deuxième chakra : sa fonction, ses interactions avec le physique et le mental. L'empathie. Survol des autres corps énergétiques.

Mise en évidence → exercices

### • Les bols tibétains :

Présentation, mode de fabrication, techniques de jeu (les outils, le positionnement des bols, etc.).

### • Essai d'une méthodologie basique en quatre points :

1. Définir l'objectif, 2. Choisir l'outil, 3. Acter, 4. Recevoir la réponse et s'adapter.

• Objectif relaxation – exercices respiration et visualisations (techniques merkaba), mise en évidence des ressentis.

• Objectif expression – exercices expression libre par le chant sur les bols, harmonisation, l'individu dans le collectif, mise en évidence des ressentis. • Conclusion

Lieu du stage : Blanquefort

Horaire : 9h30-12h / 13h30-17h

Tarif individuel : 100€

Tarif institution : 200€

Places limitées.

Date limite des inscriptions : 05 mars 2017

Renseignements et précisions : 06 11 09 79 16 et [ambx@wanadoo.fr](mailto:ambx@wanadoo.fr)

Nom

Prénom

Adresse :

Désire m'inscrire au stage musicothérapie et stress au travail et joins pour cela un chèque de 50€ de réservation.

Date :

signature

À envoyer à : A.M.Bx – 16, rue de Bigeau – 33290 Parempuyre