



## FICHE DESCRIPTIVE DE L'ACTION DE FORMATION « ANIMER DES SEANCES DE BAINS & VOYAGES SONORES » Format hybride présentiel-distanciel



### Intitulé de l'action de formation

Animer des séances de Bains et Voyages Sonores

### Contexte

Un nombre croissant de professionnels de l'enseignement de disciplines sportives ou de loisirs, ainsi que du secteur paramédical, souhaitent proposer la relaxation par les sons en complément de leurs techniques préexistantes. Souvent, ces professionnels ne savent pas comment structurer des séances de relaxation sonore et assurer une relaxation de qualité. Ils ont besoin de bases théoriques et pratiques afin de savoir manier les instruments couramment utilisés en relaxation sonore.

### Objectif professionnel

Animer des séances de Bains et Voyages Sonores à visée de bien-être et relaxation, à l'aide d'instruments intuitifs et de sonothérapie

### Objectifs opérationnels et évaluables de développement des compétences

A l'issue de l'action de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Utiliser les sons de divers instruments et la voix pour favoriser une détente profonde
- Elaborer une trame convenablement structurée afin d'assurer le bon déroulement d'une séance de bain ou voyage sonore
- Pratiquer des techniques simples et intuitives de jeu musical à partir d'une variété d'instruments

### Public visé

Professionnels de l'enseignement de disciplines sportives ou de loisir (professeurs de yoga, pilates, fitness...) ou du secteur paramédical et du bien-être (praticiens en massage bien-être, sophrologues, relaxologues, psychologues...).

### Prérequis

Maîtrise de la langue française et de l'outil informatique, accès internet et possibilité de naviguer sur une plateforme de formation en ligne

### Modalités et délais d'accès

En amont de la contractualisation, un entretien téléphonique ou par messagerie écrite permet de :

- Analyser le besoin en formation du professionnel ;



- Evoquer toute situation de handicap et décider des adaptations nécessaires (durée, rythme, méthodes, supports pédagogiques...).

Le professionnel peut s'inscrire en ligne pour la date qui lui convient parmi celles proposées. Le prix, le lieu et la date et les horaires du stage ainsi que du démarrage de la partie distancielle sont affichés sur l'espace de réservation. Dès son inscription, il reçoit un mail comprenant un identifiant et un lien pour lui permettre de créer son mot de passe et ainsi d'accéder à la plateforme « [ondyssee.systeme.io/school](https://ondyssee.systeme.io/school) ». Il peut également dès lors se présenter sur le lieu du stage à la date choisie.

## **Durée**

3 jours (soit 21 heures) en présentiel, du 27 février 9h30 au 1er mars 2026 15h,  
14 heures en e-learning (11 heures de cours théoriques en vidéo + 3 heures de lecture, QCM) accessible dès l'inscription et à commencer au plus tard le 20 janvier  
soit un total de 35 heures de formation réparties sur une période de 1 à 2 mois.

## **Lieu de réalisation**

Au Centre Védantique Ramakrishna, Gretz-Armainvilliers (77) + distanciél (synchrone et asynchrone)

## **Méthodes mobilisées**

### **Modalités pédagogiques**

Formation Inter-entreprises collective (groupe de 4 à 12 stagiaires), en présentiel, en e-learning et en visio-conférence.

### **Moyens humains**

Jessica Da Costa, praticienne en Sonologie – Toucher par les sons depuis 2013, professeure de Yoga spécialisée dans le Yoga du Son depuis 2019 et pédagogue expérimentée diplômée d'Etat depuis 2006.

### **Moyens matériels**

Le prestataire de formation met à disposition des stagiaires une salle de 80 m<sup>2</sup>, équipée de tapis et de coussins, ainsi qu'une large variété d'instruments de musique couramment utilisés en sonothérapie (bols chantants, tambours, tubalophone, gong, steel drums, clochettes, carillons...).

Un manuel de cours au format papier est remis à chaque stagiaire en début de stage présentiel.

Les stagiaires bénéficient par ailleurs de ressources pédagogiques via leur accès personnel à une plateforme d'e-learning.

### **E-learning**

Le contenu en ligne de la formation est disponible via la plateforme « [ondyssee.systeme.io/school](https://ondyssee.systeme.io/school) », sous forme de vidéos récapitulatives des bases théoriques de la formation.

Le stagiaire doit disposer d'un débit internet suffisant pour pouvoir se connecter à la plateforme « [ondyssee.systeme.io/school](https://ondyssee.systeme.io/school) ».

Il doit bien entendu être muni d'un ordinateur ou d'une tablette et d'une messagerie électronique.

Il s'assure enfin d'un environnement propice à la formation (calme).

L'intervenante s'assure du bon déroulement de la formation en ligne via le suivi de la progression de chaque stagiaire, leurs réponses aux QCM, ainsi qu'un système de messagerie par lequel chaque élève est libre de poser ses questions et faire part de ses remarques. L'intervenante est joignable par téléphone et via un groupe WhatsApp dédié pour toute assistance technique et pédagogique.

### **Méthodes pédagogiques**

Apports théoriques et méthodologiques illustrés d'exemples, temps d'échanges, temps de pratique et mises en situation.



## Modalités de suivi et de sanction

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est réalisé au moyen de :

- feuilles d'émargement collectives co-signées par les stagiaires et l'intervenant, pour la partie en présentiel ;
- relevés de connexion individuels et QCM pour la partie en e-learning.

Un **certificat de réalisation** est remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation et après observation sur 6 échanges de massages sonores en binômes.

### Critères de réussite :

- Utiliser les sons de divers instruments et la voix pour favoriser une détente profonde
- Elaborer une trame convenablement structurée afin d'assurer le bon déroulement d'une séance de bain ou voyage sonore
- Pratiquer des techniques simples et intuitives de jeu musical à partir d'une variété d'instruments

## Contenu

Classe synchrone en visio-conférence :

- Utilisation de la plateforme e-learning
- Liste des cours à visionner avant le stage présentiel
- Lecture de la trame type d'une séance
- Organisation de la pratique et des groupes pour le stage présentiel

E-learning

- Cadre légal et éthique de la pratique
- Connaissances sur le système nerveux et les différents états selon la Théorie Polyvagale
- Identification des contre-indications
- Théorie sur les états de relaxation, la symbolique du corps (centres majeurs) et des éléments
- Identification des effets de chaque type d'instruments
- Nuances à apporter par rapport à la façon de jouer, l'intensité, les rythmes
- Mesures de sécurité à prendre lors d'une séance de massage sonore individuel, notamment sécurité auditive
- Notions de base d'harmonie musicale : les intervalles musicaux, les gammes tempérées / non tempérées / de Zarlino (dite « gamme thérapeutique »), de Pythagore
- Adaptation des trames selon les participants, le contexte, la saison, l'heure
- Expérimentation et analyse d'un voyage sonore
- Mise à disposition d'exemples de voyages sonores

Stage présentiel :

- Jour 1

- Expérience d'un bain sonore et analyse des effets ressentis
- Identification des effets de chaque type d'instruments (révision)
- Pratique instrumentale (prise en main, maniement intuitif d'instruments variés : bols chantants, carillons, clochettes, tambour, tubalophone, sansula...
- Nuances à apporter par rapport à la façon de jouer, l'intensité, les rythmes
- Rappels sur la structure de base d'une séance de massage sonore aux diapasons, de face
- Rappels sur la structure de base d'une séance de bain sonore
- Préparation par les stagiaires de séances de relaxation sonore
- Réalisation d'un premier bain sonore par un groupe de 3 à 4 stagiaires
- Analyse et points d'amélioration du bain sonore réalisé par le premier groupe de stagiaires
- Retour sur les effets ressentis de chaque type d'instruments et des séances reçues
- Pratiques vocales avec les sons voyelles

- Jour 2



- Réalisation de 2 autres bains sonores par 2 nouveaux groupes de 3 à 4 stagiaires (un le matin, l'autre l'après-midi)
- Analyse et points d'amélioration des 2 bains sonores réalisés
- Retour sur les effets ressentis de chaque type d'instruments et des séances reçues
- Echauffement vocal
- Mesures de sécurité à prendre lors d'une séance de relaxation sonore, notamment sécurité auditive par la mesure des décibels via une application mobile
- Constitution d'un set d'instruments
- Notions de base d'harmonie musicale : les intervalles musicaux, l'accordage, les gammes
- Pratique instrumentale
- Initiation au chant harmonique (ou diphonique)

- Jour 3 :

- Réalisation du bain sonore du dernier groupe de 3 à 4 stagiaires
- Analyse et points d'amélioration du bain sonore réalisé
- Retour sur les effets ressentis de chaque type d'instruments et des séances reçues
- Pratique instrumentale
- Recommandations sur l'achat des instruments
- Rappels sur les contre-indications
- Partages et recommandations sur les projets professionnels à l'issue du stage
- Remise des certificats de réalisation de formation

## Modalités d'évaluation

En présentiel, via des observations formalisées ensuite dans des grilles d'évaluation :

- préparation de bains sonores à réaliser selon la trame préalablement apprise et explicitée,
- réalisation de bains sonores en groupes de 3 à 4 stagiaires,
- auto-analyse de son déroulement a posteriori,
- suggestions d'améliorations par l'intervenante de la performance réalisée.

En e-learning :

- progression visible du stagiaire dans le visionnage des vidéos ressources,
- réussite, à hauteur d'au moins 75% de bonnes réponses, au QCM qui conclut le cours en ligne.

## Tarif

480,00 € nets de taxes par stagiaire. Ce tarif comprend 2 volets indivisibles :

- Partie présentielle : 200 € nets de taxes,
- Partie distancielle : 280 € nets de taxes.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Article D.5211-1 et suivants du code du travail), Jessica Da Costa peut proposer des aménagements (techniques, organisationnels et/ou pédagogiques) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap. Le cas échéant, l'organisme de formation mobilise des compétences externes (Agefiph Île-de-France, Cap Emploi 77...) et les dispositifs ad-hoc (Accea, Epatech...) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

## Contacts commercial, pédagogique, administratif et handicap

Pour toute information / inscription : Jessica Da Costa, [jessica@ondyssee.fr](mailto:jessica@ondyssee.fr), 06 61 96 42 22