

CENTRE AYURVEDA D'AQUITAINE

Siège social et adresse lieu de formation : 3 rue Gabriel Moussa – 33320 EYSINES

Association pour la Promotion & la Pratique de l'Ayurveda, depuis 1995 (Association régie par la loi de 1901)

En partenariat avec Vaidyagrama Ayurveda Healing Village / Coimbatore - Inde du Sud

Formations aux massages et bases théoriques de l'Ayurveda

Niveau 1 : Conseiller en Ayurveda

Durée : 3 mois

Module 1 section 1– 96h / 1050 €

- Section 1 : bases théoriques de l'Ayurveda, hygiène de vie et hygiène alimentaire
- Cours en présentiel 48h sur 8 jours
- Travail personnel 48h à la maison théorie et exercices pratiques

Objectifs de la formation :

- Acquérir les bases théoriques de l'Ayurveda (tridosha, dhatus, agni, ama, prakriti/vikriti...)
- Savoir évaluer le profil ayurvédique d'une personne (constitution et déséquilibres)
- Apprendre à conseiller en alimentation selon la constitution, la saison, les troubles
- Pouvoir proposer une hygiène de vie personnalisée (rythmes, routines, sommeil, activités)
- Développer des compétences d'écoute et d'observation ayurvédique
- Comprendre les grands axes de prévention selon l'Ayurveda

Résultats attendus :

Le stagiaire est capable de mener un entretien-conseil ayurvédique et de proposer un programme d'hygiène de vie et d'alimentation personnalisé (hors diagnostic médical ou prescription).

Reconnaissance des résultats :

Un certificat est remis le dernier jour de la formation avec les supports pédagogiques.

Matériel et locaux :

- Salle de cours 40 m² avec chaises, tableau et vidéoprojecteur
- Cuisine avec kitchenette et frigo pour prendre votre repas (que vous apportez vous-même)
- Apporter de quoi écrire : cahier 96 pages minimum, stylos et règles

Suivi de compétences :

- Feuille de présence à émarger par demi-journée
- Contrôle continue lors des révisions
- Examens écrits
- Exercices de mise en situation

CENTRE AYURVEDA D'AQUITAINE

Siège social et adresse lieu de formation : 3 rue Gabriel Moussa – 33320 EYSINES

Association pour la Promotion & la Pratique de l'Ayurveda, depuis 1995 (Association régie par la loi de 1901)

En partenariat avec Vaidyagrama Ayurveda Healing Village / Coimbatore - Inde du Sud

Formations aux massages et bases théoriques de l'Ayurveda

Débouchés professionnels :

- Conseiller en hygiène de vie et alimentation ayurvédique (auto-entrepreneur ou au sein d'une structure)
- Animateur d'ateliers ou de conférences sur l'Ayurveda, l'alimentation selon les doshas, les routines saisonnières
- Intervenant bien-être en structures de santé naturelle, spas, centres de yoga
- Collaboration avec des praticiens bien-être (naturopathes, sophrologues, coachs)
- Accompagnement en ligne : conseils à distance (téléconsultations)

PROGRAMME

Jour 1 : Bases théoriques de l'Ayurveda

- Présentation de l'Ayurveda
- Définition et objectifs de l'Ayurveda
- Les textes et traités fondamentaux
- Les trois piliers de la vie
- Les Panchamahabutas : les 5 éléments
- Etudes des Doshas

Jour 2 : Bases théoriques de l'Ayurveda

- Les sous-doshas
- Prakriti : constitution de naissance
- Etude de la langue
- Etude du pouls
- Exercice pratique pour déterminer son Prakriti
- Apprentissage et exercice pour la prise du pouls ayurvédique

Jour 3 : Bases théoriques de l'Ayurveda

- Révision Jour 1 et Jour 2
- Les Gunas : la constitution mentale
- Anatomie ayurvédique :
 - Dhatus
 - Upadhatu
 - Mala
 - Ojas

CENTRE AYURVEDA D'AQUITAINE

Siège social et adresse lieu de formation : 3 rue Gabriel Moussa – 33320 EYSINES

Association pour la Promotion & la Pratique de l'Ayurveda, depuis 1995 (Association régie par la loi de 1901)

En partenariat avec Vaidyagrama Ayurveda Healing Village / Coimbatore - Inde du Sud

Formations aux massages et bases théoriques de l'Ayurveda

Jour 4 : Bases théoriques de l'Ayurveda

- Evaluation en cours de formation : test écrit.
- Anatomie ayurvédique :
 - Srotas
- Agni et le feu métabolique
- Ama : les toxines et la prévention pour éviter Ama

- Panchakarma : les traitements ayurvédiques
- Projection d'un documentaire sur l'Ayurveda
- Echange questions/réponses

Jour 5 : Hygiène alimentaire

- Dravyaguna : Gunas, Vyria et Vipaka.
- Régimes alimentaires : Sattva, Rajas et Tamas
- Règles de base de l'hygiène alimentaire
- Ahara Prathyara : alimentation en fonction de la constitution

Jour 6 : Hygiène de vie

- Ritucharya : le régime des saisons
- Dinacharya : l'hygiène de vie
- Question réponses
- Révisions

Jour 7 : Consultation Prakriti

- Objectifs de la consultation
- Organisation
- Les outils pour définir le Prakriti
- Conduire une consultation
 - Exercices pratiques et correction.
 - Echanges questions/réponses

Jour 8 : Evaluation section 1

- Evaluation écrite pour validation des connaissances : théorie de l'Ayurveda et exercice bilan ayurvédique
- Evaluation écrite pour validation des connaissances : hygiène alimentaire et hygiène de vie.

CENTRE AYURVEDA D'AQUITAINE

Siège social et adresse lieu de formation : 3 rue Gabriel Moussa – 33320 EYSINES

Association pour la Promotion & la Pratique de l'Ayurveda, depuis 1995 (Association régie par la loi de 1901)

En partenariat avec Vaidyagrama Ayurveda Healing Village / Coimbatore - Inde du Sud

Formations aux massages et bases théoriques de l'Ayurveda