

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 2 : Conseiller en Ayurveda et praticien en massage Abhyangam

Durée : 5 mois

Module 1 section 1 et 2 – 168h / 1800 €

- Section 1 : bases théoriques de l'Ayurveda, hygiène de vie et hygiène alimentaire
- Cours en présentiel 84h sur 14 jours
- Travail personnel 84h 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 peut exercer en tant que praticien bien-être ayurvédique, combinant conseils d'hygiène de vie et soins corporels traditionnels de base. Il sait s'adapter à la personne dans une posture professionnelle claire.

Reconnaissance des résultats :

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

Matériel et locaux :

- Salle de cours 40 m² avec chaises, tableau et vidéoprojecteur
- Salles de pratiques : 1 salle de 40 m² et une salle de 20 m² avec tables de massages et dessertes.
- 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
- Table de massage, matériel pour chauffer l'huile et huiles de massage fournis.
- Une liste de matériel vous sera remise lors de l'inscription (tenue et serviettes de massages)

Suivi de compétences :

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

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

Débouchés professionnels :

- Praticien en massages ayurvédiques traditionnels (en auto-entreprise)
- Praticien en massages dans des structures de bien-être : spas, hôtels, thalasso, centres ayurvédiques
- Intervenant complémentaire dans un parcours de soin avec d'autres thérapeutes

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

SECTION 2 : Massage Abhyangam

Jour 1 : Massage Abhyangam

- Présentation du massage
- Indication et contre-indication
- Usage des huiles
- Matériel et hygiène
- Démonstration et pratique du massage : jambes
- Démonstration et pratique du massage : dos

Jour 2 : Massage Abhyangam

- Révision
- Démonstration et pratique : Jambes
- Démonstration et pratique : buste

Jour 3 : Massage Abhyangam

- Révision et pratique de l'avant et arrière du corps
- Démonstration et pratique : visage

Jour 4 : Massage Abhyangam

- Révision et pratique du massage : corps et visage
- Présentation des marmas
- Démonstration et pratique de la marma shikitsa

Jour 5 : Massage Abhyangam

- Révision et pratique de la marmashikitsa
- Massage des pieds au bol Kansu
- Massage complet Abhyangam et marmashikitsa

Jour 6 : Evaluation

- Evaluation de pratique Abhyangam : groupe 1
- Evaluation de pratique Abhyangam : groupe 2

La formation est le début du développement de vos compétences. Il faut minimum un an de pratique afin d'intégrer les principes, de trouver son aisance et ensuite continuer d'approfondir ses connaissances.