

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 3 : Praticien-conseil spécialisé en massages ayurvédiques

Durée : 1 an

Module 1 section 1 et 2, Module 2, 3, 4, 5, 6 – 240h / 3030 €

- Cours théoriques et pratiques en présentiel 120h sur 20 jours
- Travail personnel 120h à la maison, théorie et 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
- Acquérir la maîtrise des soins ayurvédiques traditionnels spécifiques :
 - Shirodhara (huiles sur le front)
 - Nasya (soin nasal)
 - Basti (bains d'huile localisés)
 - Patra Pinda Sveda (pochons aux plantes)
 - Shastik Shali Pinda Sveda (riz médicinal)
 - Udvartana (massage aux poudres)
- Savoir identifier les soins **adaptés** à la constitution, la saison et le déséquilibre
- Apprendre à concevoir un parcours de soins personnalisé
- Approfondir la posture du praticien, l'éthique, l'écoute active et la relation d'aide

Résultats attendus :

Le stagiaire devient un praticien expert en massages ayurvédiques traditionnels, capable de proposer un accompagnement individualisé à travers des soins ciblés et une vision globale de la personne.

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

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

- 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 :

- 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
- Contrôle continue des massages complémentaires

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

Module 1 section 1 : Fondamentaux de l'Ayurveda

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

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

- 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

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

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

- 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

MODULE 1 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

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

MODULE II : Shiro-Abhyangam, Shirodhara et Nasya

Jour 1 :

- Cours théorique, indication et contre-indication
- Présentation et usage des produits et du matériel nécessaires.
- Apprentissage protocole technique de massage Shiro Abhyanga
- Apprentissage la technique de massage Shiro-abhyangam et Shirodhara.

Jour 2 :

- Cours théorique, indication et contre-indication
- Présentation et usage des produits et du matériel nécessaires.
- Apprentissage des massages nasyam et karnapuram, massages des sinus et des oreilles.

MODULE III ET IV : Udvartanam, Swedhana et Shastik Shali

Jour 1

- Cours théorique, indication et contre-indication
- Présentation et usage des produits et du matériel nécessaires.
- Apprentissage du massage et gommage Udvartanam et de la sudation

Jour 2

- Cours théorique, indication et contre-indication
- Présentation et usage des produits et du matériel nécessaires.
- Apprentissage du massage Shasti Shali Swedana, le massage au pochon de riz.

MODULE V ET VI : Patra Pinda et Basti externes.

Jour 1

- Cours théorique, indication et contre-indication
- Présentation et usage des produits et du matériel nécessaires.
- Apprentissage du massage Patra pinda avec les pochons et huiles chaudes spécifiques.

Jour 2

- Cours théorique, indication et contre-indication
- Présentation et usage des produits et du matériel nécessaires.
- Apprentissage d'application de Janu basti, Kati Basti et Greeva basti, il s'agit d'un bain d'huile local sur différentes parties du corps (genou, dos et nuque).

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