

# **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 : 6 mois**

**Module 1 section 1 et 2 – 168h / 2300 €**

- Section 1 : bases théoriques de l'Ayurveda, hygiène de vie et hygiène alimentaire
- Cours en présentiel 105h sur 16 jours en présentiel
- 18h de visio dont 3h d'accompagnement post formation
- Travail personnel 105h à la maison théorie, exercices pratiques, révision massage.

#### **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)
- Comprendre les principes philosophiques et éthiques de l'Ayurveda.
- Développer des compétences d'écoute et d'observation ayurvédique
- Comprendre les grands axes de prévention selon l'Ayurveda
- Maîtriser les techniques de massage traditionnel : massage corps abhyangam, bol kansu, massage du visage.
- Savoir choisir et utiliser les huiles ayurvédiques en fonction de la constitution et des saisons
- Développer une attitude professionnelle éthique et sécurisante

#### **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 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> et une salle de 20 m<sup>2</sup> 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

### **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**

#### **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
- Les doshas

#### **Jour 2 : Bases théoriques de l'Ayurveda**

- **Philosophie du yoga: Mantra**
  - Les doshas , suite.
  - Les sous-doshas
  - Prakriti : constitution de naissance
  - Jiwa Pariksha : 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**

### **Jour 3 : Bases théoriques de l'Ayurveda**

- **Philosophie du yoga : la respiration**
  - Révision Jour 1 et Jour 2
  - Nadi Pariksha : Le pouls
  - Exercice pratique pour déterminer son Prakriti
  - Apprentissage et exercice pour la prise du pouls ayurvédique
  - Les Gunas : la constitution mentale
  - Anatomie ayurvédique :
    - Dhatus
    - Upadhatu

### **Jour 4 : Bases théoriques de l'Ayurveda**

- **Philosophie du yoga : Méditation**
  - Evaluation en cours de formation : test écrit.
  - Anatomie ayurvédique :
    - Mala
    - Ojas
    - Srotas
  - Agni et le feu métabolique
  - Ama : les toxines

---

#### **Visio 1 :**

- Les étapes de la maladie
- Les facteurs d'Ama
- Règles de base de l'hygiène alimentaire, pour éviter la formation d'ama.

#### **Visio 2 :**

- Les outils pour définir le Prakriti
- Conduire une consultation
  - les traitements ayurvédiques Panchakarma 1h30.

---

### **Jour 5 : Hygiène alimentaire**

- **Philosophie : karma**

# **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**

- Dravyaguna : Gunas, Vyria et Vipaka.
- Régimes alimentaires : Sattva, Rajas et Tamas
- Ahara Prathyara : alimentation en fonction des doshas

### **Jour 6 : Hygiène de vie**

- **Philosophie : Les trois corps**
    - Ahara Prathyara : alimentation en fonction des doshas
    - Le rythme circadien
    - Ritucharya : le régime des saisons
    - Dinacharya : l'hygiène de vie
- 

### **Visio 3 : Nutraceutique**

- **Les besoins nutritionnels**
- Céréales, légumineuses et huile

### **Visio 4 : Nutraceutique**

- Légumes, fruits, épices
- 

### **Jour 7 : Cas pratique**

- **Philosophie : La pensée positive**
  - L'ayurveda en France, pratique légal et éthique du praticien.
  - Conduire la consultation
  - Organisation
  - Exercices pratiques et correction.
  - Structurer sa fiche de bilan
  - Echanges questions/réponses

### **Jour 8 : Cas pratique**

- **Philosophie : Yamas et Niyamas**
    - S'installer comme praticien, les obligations, les outils d'aide, etc.
    - Cas concret : consultation.
    - Instruction pour la rédaction d'un compte rendu de consultation :
    - Structurer un compte rendu avec les recommandations personnalisées.
      - 1 exercice pour définir la constitution / déséquilibre
      - Les recommandations de base
- 

### **Visio 5 :**

# ***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**

- Produits laitiers et Lait
  - L'alimentation en fonction de l'âge.
- 

Travaux pratiques : Remise d'un compte rendu détaillé sur un cas concret (délai 1 mois)

### **Jour 9 : Examen**

- Examen écrit final
- Présentation formations complémentaires
- Repas de groupe

# **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

# ***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**

### **Accompagnement post-formation :**

- Assister à 2 consultations (gratuit)
- Visio 2h : correction d'une consultation pour un exemple de groupe
- Visio individuelle 1h : correction d'une consultation que vous avez menée avec une personne de votre entourage (date à définir sur rdv)

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.