

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 – 366h / 3470 €

- Cours théoriques et pratiques en présentiel 183h sur 21 jours
- 18h de visio dont 3h d'accompagnement bilan ayurvédique
- 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)
- Comprendre les grands axes de prévention selon l'Ayurveda
- Développer des compétences d'écoute et d'observation ayurvédique
- Comprendre les principes philosophiques et éthiques de 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.

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

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 :

- 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

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**

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

- Les doshas , suite.
- Les sous-doshas
- Prakriti : constitution de naissance
- Jiwa Pariksha : La langue

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.

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 5 : Hygiène alimentaire

- **Philosophie : karma**
 - 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 légale 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 :

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

- Structurer un compte rendu avec les recommandations personnalisées.
 - 1 exercice pour définir la constitution / déséquilibre
 - Les recommandations de base

Visio 5 :

- 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

Chaque journée de massage démarre par un échauffement .

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 :

- 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)

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.

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 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).