

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 : 4 mois

Module 1 section 1– 162h

Tarif 2026 : 1300 €

- Section 1 : bases théoriques de l'Ayurveda, hygiène de vie et hygiène alimentaire, philosophie du yoga.
- Cours en présentiel 63h sur 9 jours
- 18h de visio
- Travail personnel 80h 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)
- 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
- Savoir établir un protocole global de bien-être (conseils + soin corporel adapté)
- Développer une attitude professionnelle éthique et sécurisante

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 :

Contrôle continu avec exercices appliqués. Remise d'un compte rendu de consultation détaillé. 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 :

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 continu lors des révisions
- Examens écrits
- Exercices de mise en situation
- Compte rendu sur étude de cas réel.

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
- 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

Jour 3 : Bases théoriques de l'Ayurveda

- **Philosophie du yoga : la respiration**
- Révision Jour 1 et Jour 2
- Nadi Pariksha : Le pouls

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

- 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**
- 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**

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

- 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 :

- 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 et certification

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

- Examen écrit final
- Présentation formations complémentaires
- Remise de diplôme
- Repas de groupe : festivités

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 mené avec une personne de votre entourage (date à définir sur rdv)