

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 (en ligne)

Durée : 5 mois

Cycle 1 concept de base + certification + 3h de suivi consultations – 33h / 540€

PRESENTATION CYCLE 1

Concepts fondamentaux de l'Ayurveda traditionnel – Devenir Conseiller(ère) en Ayurveda

Formation en ligne – Classe virtuelle synchrone

Durée totale : **30 heures**

1. OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation vise à transmettre les fondements théoriques et méthodologiques de l'Ayurveda traditionnel afin de permettre aux participants de comprendre le fonctionnement global de l'être humain selon cette science millénaire, et d'élaborer des conseils individualisés en hygiène de vie et alimentation dans une posture éthique et responsable.

Objectifs opérationnels

À l'issue de la formation, le participant sera en capacité de :

- Comprendre et expliquer les principes fondamentaux de l'Ayurveda (cosmologie, doshas, dhatus, agni).
- Identifier la constitution ayurvédique (Prakriti) et repérer les déséquilibres (Vikriti).
- Analyser les déséquilibres fonctionnels à partir de l'observation, du questionnement et des outils ayurvédiques.
- Élaborer des recommandations personnalisées en hygiène de vie (Vihara), alimentation (Ahara) et rythmes naturels.
- Adopter une posture professionnelle, éthique et adaptée au cadre légal français.
- Structurer un bilan ayurvédique clair et cohérent.

2. RÉSULTATS ATTENDUS

À l'issue de la formation, les résultats attendus sont les suivants :

- Acquisition d'un socle solide de connaissances en Ayurveda traditionnel.
- Capacité à mener un bilan ayurvédique de base (hors diagnostic médical).
- Capacité à formuler des conseils personnalisés, adaptés à la constitution et au mode de vie de la personne accompagnée.
- Intégration d'une approche globale, préventive et éducative du bien-être.

- Maîtrise d'une posture professionnelle respectueuse, non thérapeutique et non prescriptive au sens médical.

3. RECONNAISSANCE DES RÉSULTATS

La reconnaissance des acquis se fait par :

- Une **attestation de fin de formation** remise à l'issue du parcours, mentionnant :
 - L'intitulé de la formation
 - La durée totale suivie
 - Les compétences visées
- La validation de la participation active :
 - Présence aux sessions (émargement numérique)
 - Réalisation des exercices demandés
- Pour les participants ayant choisi l'option accompagnement :
 - Validation d'un **cas pratique écrit** corrigé par la formatrice.

Cette formation ne délivre pas de diplôme d'État ni de certification professionnelle reconnue par le RNCP, mais atteste d'un parcours de formation professionnelle en Ayurveda traditionnel.

4. SUIVI ET ÉVALUATION DES COMPÉTENCES (CONFORMITÉ QUALIOPI)

Évaluation des acquis

- **Évaluation initiale** : questionnaire de positionnement en début de formation.
- **Évaluations formatives** :
 - Auto-évaluations à la fin de chaque module.
 - Exercices pratiques (observation, analyse de constitution, études de cas).
- **Évaluation finale** :
 - Étude de cas écrite avec élaboration d'un bilan ayurvédique.

Suivi pédagogique

- Feuilles d'émargement numériques par session.
- Accès aux replays pendant 6 mois.
- Questions/réponses en fin de chaque session.
- Tutorat individualisé pour 3 bilans ayurvédiques.

Traçabilité

- Archivage des présences.
- Conservation des travaux remis.
- Attestation de fin de formation remise sur demande ou automatiquement.

5. DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

À l'issue de la formation, le participant peut :

- Intégrer les principes de l’Ayurveda dans une activité existante :
 - Praticien bien-être
 - Professeur de yoga
 - Coach, accompagnant, éducateur santé
 - Professionnel du sport ou du bien-être
- Proposer des **bilans ayurvédiques et conseils en hygiène de vie** dans le respect du cadre légal français.
- Poursuivre un parcours de formation approfondi en Ayurveda ou disciplines associées.

Cette formation constitue une **base solide** pour toute personne souhaitant transmettre ou utiliser l’Ayurveda comme outil d’accompagnement global, éducatif et préventif.

6. MODALITÉS DE LA FORMATION (RAPPEL)

- 20 sessions de 1h30 (jeudis 18h45 – 20h15)
- Formation 100 % en ligne – classe virtuelle
- Sessions enregistrées
- Supports PDF + manuel complet en fin de formation
- Exercices pratiques et travail personnel
- Accès aux contenus pendant 6 mois

7. PROGRAMME

Chapitre I : Ontologie et cosmologie ayurvédique

- Session 1 : Introduction, textes sacrés (Vedas, Samhitas) et piliers de la vie.
- Session 2 : Les Panchamahabutas (5 éléments) : de la genèse à la matière.

Chapitre II : Physiologie subtile et dynamique des Doshas

- Session 3 : Étude approfondie des Doshas (Partie 1) : caractéristiques et fonctions.
- Session 4 : Les 15 Sous-Doshas (Partie 2) : anatomie subtile et rôles physiologiques.
- Session 5 : Constitution (Prakriti – Partie 1) : détermination de la nature de naissance.
- Session 6 : Déséquilibre (Vikriti – Partie 2) : les stades d’installation de la maladie.
- Session 7 : Outils de diagnostic : Jiwa Pariksha (langue) et Nadi Pariksha (pouls).

Chapitre III : Anatomie ayurvédique et métabolisme

- Session 8 : Les tissus (Dhatus), canaux (Srotas) et l’essence vitale (Ojas).
- Session 9 : Agni (le feu sacré) et gestion d’Ama (les toxines).

Chapitre IV : Dravyaguna et science de la nutrition (Ahara)

- Session 10 : Pharmacologie : comprendre le goût (Rasa), l’énergie et l’effet post-digestif.
- Session 11 : Diététique ayurvédique selon les Gunas et la Prakriti.

Chapitre V : Rythmes naturels et hygiène de vie (Vihara)

- Session 12 : Dinacharya et Ritucharya (routines quotidiennes et saisonnières).
- Session 13 : Introduction au Panchakarma : les cures de purification.

Chapitre VI : Philosophie du Yoga et dimension mentale

- Session 14 : Yoga, Manas et Gunas mentaux : psychologie et étude des Koshas.
- Session 15 : Gestion du stress et méditation : Pranayama et pensée positive.

Chapitre VII : Méthodologie du bilan et pratique

- Session 16 : Conduire une consultation (anamnèse et écoute active).
- Session 17 : Études de cas réels et méthodologie de rédaction du bilan.

Chapitre VIII : Éthique, posture et finalisation

- Session 18 : Le cadre légal en France et la posture juste du praticien.
- Session 19 : Communication et transmission de l’Ayurveda aujourd’hui.
- Session 20 : Correction d’un bilan en live, questions/réponses et clôture

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