

FORMATION

CONSEILLER-CONSULTANT EN
AYURVÉDA

3 ANS



IFYA©

OBJECTIF DE LA FORMATION

Une formation complète répartie sur 3 années afin de permettre un vrai travail de fond permettant la compréhension et l'infusion des nouvelles approches qu'offrent l'ayurvéda d'aujourd'hui.

Le temps est une précieuse richesse qui va vous permettre d'aborder chaque sujet en profondeur, ces connaissances théoriques seront enrichies par l'expérimentation de groupe ou individuelle afin que ce savoir soit habité et intégré.

Le conseiller/consultant en ayurvéda à l'issue de la formation doit être capable de :

- **Consultant** : Déterminer la constitution (prakriti), d'évaluer les déséquilibres (vikriti), évaluer les déséquilibres dans les tissus (dhatus, srotas, organes), évaluer l'état du système digestif, le niveau d'âma, le processus de maladie, la compréhension psychologique des personnes, identifier les facteurs causatifs (alimentaires, environnementaux, émotionnels..)
- **Conseiller** au plus proche des besoins de la personne par des recommandations adaptées en utilisant et en maîtrisant la plupart des outils thérapeutiques qu'utilise l'ayurvéda à savoir : le régime alimentaire, le style de vie (yoga, automassage, pranayama, mantra, etc), les soins corporels spécifiques*, Dinacharya, l'usage de plantes si nécessaire, les thérapies subtiles (HE, lithothérapie..)

Cette formation est affiliée par l'EIVS, la structure du cours est basée pour une grande partie sur le travail d'Atreya Smith dont les ouvrages seront les supports principaux des 2 premières années et cette formation est complétée par le travail de recherche et d'exploration de Sandrine Bonneau.

Programme

Année 1 – Anatomie et physiologie

Module 1-

Ayurvéda - théorie

L'ayurvéda et son histoire, sa place aujourd'hui et demain

La philosophie et son impact dans l'ayurvéda, étude des 6 darshanas (6 points de vue philosophiques)

Le samkhya, les 3 gunas (la philosophie et ses qualités)

Les qualités et les 5 éléments, la théorie des 3 doshas (énergies du corps)

Ayurvéda – expérimentation

Vivre et intégrer les 20 gunas

Yoga

Création d'espace pour le thérapeute

Nutrition

Les enjeux de la nutrition ayurvédique versus la diététique occidentale

Les lois universelles de la nutrition

Divers

Études des textes fondateurs – charaka samitha 1

Initiation sanskrit 1

Module 2-

Ayurvéda - physiologie

Les Subdoshas (subdivisions des énergies du corps), Les dhatus (les tissus)

Anatomie comparée

Agni-processus de digestion 1

Ayurvéda – expérimentation

Comprendre le processus de digestion

Yoga

Création d'espace extérieur, introduction aux yoga sutra , notion yama (relation aux autres)

Nutrition

La notion des saveurs

Nutrition-expérimentation

Atelier cuisine 1

Divers

Études des textes fondateurs – charaka samitha 2

Initiation sanskrit 2

Module 3 –

Ayurvéda - physiologie

Les systèmes digestifs, les malas (déchets du corps), Strotas (canaux du corps), organes

Anatomie et physiologie comparée 2

Ayurvéda – expérimentation

Anatomie comparée

Yoga

Création d'espace extérieur et intérieur

Nutrition

La classification des aliments

Divers

Études des textes fondateurs – charaka samitha 3

Module 4 –

Ayurvéda - théorie

Introduction prakriti (constitution énergétique individuelle)

Approche Diagnostique

Énumération des principes clés de l'ayurvéda

Ayurvéda – expérimentation

Atelier diagnostique

Yoga

Création d'espace intérieur, introduction aux yoga sutra et niyama (relation à soi)

Nutrition

Atelier gunas et contre poison

Nutrition- expérimentation

Atelier cuisine 2

Divers

Études des textes fondateurs – charaka samitha 4

Année 2- Pathologies et diagnostiques

Module 1 –

Ayurvéda – théorie

Cycle des doshas

Processus de maladie

Ayurvéda – expérimentation

Atelier

Yoga

Création d'espace extérieur- paranyama 1 (travail respiration)

Nutrition

Des régimes

Nutrition- expérimentation

Module 5 –

Ayurvéda

Révisions générales de toute l'anatomie et physiologie

Le fonctionnement du mental

Psychologie ayurvédique

Ayurvéda – expérimentation

Ateliers diagnostiques, étude doubles prakriti

Yoga

Yamas/niyamas

acceptation de l'autre / acceptation de soi

Nutrition

Observer /goûter/cuisiner travail avec les gunas

Atelier cuisine 3

Divers

Physiologies occidentales (les systèmes du corps)

Atelier cuisine

Divers

Études des textes fondateurs – ashtanga hridayam

Module 2 –

Ayurvéda - théorie

Introduction vikriti (déséquilibre énergétique)

Approche Diagnostique

Ayurvéda – expérimentation

Atelier diagnostique vikriti

Yoga

Pranayama 2

Nutrition

Des régimes anti toxines

Divers

Études des textes fondateurs – ashtanga hridayam 2

Module 3 –

Ayurvéda - théorie

Études des facteurs causatifs des déséquilibres

Ayurvéda – expérimentation

Atelier pratique

Yoga

Pranayama 3

Nutrition

Atelier cuisine

Divers

Études des textes fondateurs – ashtanga hridayam 3

Module 4 –

Ayurvéda - théorie

Pathologie et diagnostics

Études de pathologies couramment rencontrées

Ayurvéda – expérimentation

Atelier diagnostique et pratiques

Année 3 – Des thérapies

Module 1 –

Ayurvéda - théorie

Phytothérapie ayurvédique

Ayurvéda – expérimentation

Atelier formulation de plantes

Yoga

Pranayama et méditation

Nutrition

Rutacharya – (régime saisonnier)

Divers

Études des textes fondateurs – ashtanga hridayam 4

Module 5 –

Ayurvéda - théorie

Introduction à la phytothérapie

Révisions de l'année

Gestion vata, pitta et kapha (les 3 doshas)

Introduction psychologie ayurvédique

Ayurvéda – expérimentation

Atelier études de cas

Yoga

méditation

Nutrition- expérimentation

Atelier cuisine

Divers

Études des textes fondateurs – ashtanga hridayam 5

Yoga

Méditation

Nutrition

Régimes et pathologies 1

Nutrition- expérimentation

Divers

Études des marmas 1 (carrefours énergétiques du corps)

Module 2–

Ayurvéda - théorie

Les soins ayurvédiques: indication, contre indications

Usages particuliers des massages

Ayurvéda – expérimentation

Auto massage

Yoga

La préparation du thérapeute

Nutrition

Régimes et pathologies 2

Nutrition- expérimentation

Atelier cuisine

Divers

Études des marmas 2

Module 3 –

Ayurvéda - théorie

Les soins holistiques (la thérapie des couleurs, des pierres, aromathérapie..)

Ayurvéda – expérimentation

Atelier pratique

Yoga

Préparation du thérapeute 2

Divers

Études des marmas et chakras

Module 4 –

Ayurvéda - théorie

Les 5 sens et leurs traitements

Introduction au panchakarma

Présentation des mémoires 1

Ayurvéda – expérimentation

Atelier thérapeutique

Yoga

Se recentrer

Nutrition

Travail autour de cas particuliers

Divers

Les marmas et nadis – suite et fin

Module 5 –

Ayurvéda - théorie

Psychologie ayurvédique traitement

Révision générales autour de cas concret

Présentation des mémoires 2

Ayurvéda – expérimentation

Atelier études de cas

Yoga

Proposer et préparer une Mini séance pour les patients

Divers

Outils à l'installation