



Formation

Conseiller en nutrition ayurvédique

France /Inde

La formation de conseiller en nutrition ayurvédique est une formation sérieuse, complète où l'approche théorique sera mis en pratique en cuisine et /ou en étude de cas permettant ainsi d'évaluer les déséquilibres et d'élaborer des régimes spécifiques adaptés.

Comprendre les aliments, les personnes, l'environnement, la psychologie, les règles d'équilibre énergétique puis apprendre à les adapter à chaque individu en fonction de leur nature et/ou de leurs déséquilibres.

L'ayurvéda étudié ici est abordé du point de vue universel, avec sa capacité à s'adapter à l'environnement de chacun et ce en tenant compte des habitudes de vie, du climat et des cultures spécifiques.

Même si cette formation est proposée en partie en Inde, les cours sont construits autour de l'ayurvéda adaptée aux occidentaux.

Cependant, ce séjour en Inde vous permettra de mieux comprendre les origines de cette approche holistique car on ne comprend que mieux une science dont on connaît l'histoire...

Sujets abordés :

-les grands principes de l'ayurvéda : notion de prakriti (constitution individuelle) ; vikriti (déséquilibre) vata, pitta, kapha ; les systèmes du corps ; le processus de digestion ; le processus de maladie ; l'influence des éléments ; des saisons, du temps etc....

– Évaluation par prise de pouls, questionnement, observation..

– nutrition ayurvédique : la vision ayurvédique de la nutrition, les 6 saveurs, ordre et combinaison alimentaire, les classes d'aliments, régimes spécifiques, etc.

– initiation à la phytothérapie ayurvédique pour comprendre et apprendre à utiliser épices digestives.

– le yoga comme outil de préparation du thérapeute

Durée totale : 20 jours de cours + 2 jours off (excursions proposées) soit 160 h de formation

Module 1- en France- 6 jours

L'Ayurvéda : histoire, les 5 grands éléments, les doshas, prakriti, les sous doshas, cycle des doshas, le système digestif (agni, ama, malas), les 7 dhatus et les malas.

Nutrition : vision occidentale de la diététique/vision ayurvédique, l'acte de manger, les 6 saveurs, l'équilibre d'un menu, les régimes prakriti

Ateliers

Étude de cas Prakriti, lecture du pouls 1

Yoga : découverte du corps et du souffle, rôle du thérapeute

Module 2- 16 jours Inde dont 2 jours off

Notion de vikriti, processus de maladie, doshas chikista, approche ayurvédique des pathologies, traitements et diagnostics.

Approche de la psychologie ayurvédique.

Nutrition : études des aliments (catégories, énergies, actions spécifiques...), les combinaisons alimentaires, les contre poisons ou l'art d'équilibrer un plat.

Les régimes spécifiques et anti ama.

Dinacharya

Ateliers : Cuisine (4 ateliers) + études de cas

Yoga : la digestion, travail sur l'élimination

Études de cas dirigées, nous corrigerons l'ensemble des devoirs, répondrons aux questions, donnerons des astuces pour l'installation ((régime fiscal, association, travailleur indépendant etc., les assurances , la communication...devoir et discussion autour du mémoire de fin de formation.

Possibilité de prolonger par la formation en phytothérapie

Programme

Module 1- ELEARNING

Les bases

Cours 1 : histoire ; définition ; comparatif usage occidental versus ayurvédique/ classification nomenclature /bibliographie

Cours 2 : les préparations traditionnelles/ comprendre et connaître les différentes actions thérapeutiques/ les risques / bénéfiques /

Module 2 : ELEARNING

La base de la phytothérapie ayurvédique : de la connaissance des substances
ce qu'il faut savoir pour prescrire une plante.

les recommandations /prudences/danger/ étude de 3 plantes

Module 2 – 6 jours Inde

Les différents modes d'administration/ les anupana

Les dosages/durées/temps

Études de 10 plantes majeures occidentales, études de 10 plantes majeures orientales

La formulation ; les bases de la formulation ; créer ses formulations

études de 10 formulations classiques

études de cas détaillés

Atelier pratique/ préparations, étude de cas et monographie de plante