



CONSEILLER EN NUTRITION AYURVEDIQUE

A votre rythme 100% E-learning

Objectifs pédagogiques

- Faire un diagnostic-ayurvédique complet
- Donner des conseils en alimentation
- Donner des conseils de prévention de santé et d'hygiène de vie
- Se professionnaliser et éviter l'infraction pour pratiquer légalement l'Ayurveda en France

Programme (résumé)

- Fondamentaux de l'ayurveda – Anatomie et physiologie
- Diagnostic et processus d'évolution de la maladie selon l'Ayurveda
- Méthode et mise en pratique pour faire un bilan ayurvédique
- Alimentation selon le profil doshique, la saison, le déséquilibre, le feu digestif
- Etudes de cas et travaux pratiques en vidéos pré-enregistrées
- Aide à la création d'entreprise (équipement, statut, loi, déontologie)

Durée

La durée totale de la formation Conseiller en Nutrition est de 360h (*comptez 1 année d'apprentissage au rythme de 7h d'études par semaine*).

- 180h E-learning de vidéos et audios
- 180h de travail personnel
- 3 Tests QCM en ligne

Tarifs : 980 €

- + Option 2 jours de TP sur les fondamentaux en Zoom (140 €)
- + Option 2 jours de TP sur le diagnostic en Zoom (140 €)
- + Option 2 jours de TP sur la nutrition en Zoom (140 €)
- + Option module de cours sur la phytothérapie (190 €)
- + Option 2 jours de TP sur la phytothérapie en Zoom (140 €)
- + Option 2 jours d'Entraînements « Consultations ayurvédiques » en Zoom (140 €)
- + Option 8 jours de Stage Perf avec un Vaidya où vous assistez en direct, à des consultations ayurvédiques en ligne pour observer la méthode du "Docteur Ayurvédique" et lui soumettre votre propre analyse afin d'être corrigée. (560 €)
- + Option 4h de Cours Particuliers (320€)

NB: Possibilité de régler en 5 mensualités si le montant total de vos options est égal ou supérieur à 700 €.



Avantages du parcours Conseiller en nutrition

- Vous accédez au même contenu de formation que le parcours Educateur de santé cycle 1 (sauf la phytothérapie qui n'est pas incluse), mais en allant à votre rythme car il n'y a pas de date d'entrée ni de fin de formation.
- Vous réalisez 1220 € d'économie par rapport aux parcours Educateur de santé car les travaux pratiques en Zoom ne sont pas inclus.
- Vous pouvez sélectionner selon votre budget, des options supplémentaires pour être accompagnée par un formateur et ne pas vous sentir isolée dans votre apprentissage.

Modalités pédagogiques

Vidéos et audios pré-enregistrées à étudier en e-learning

Tests QCM en ligne à passer à votre rythme

Qualité professionnelle - Certification QUALIOPI

Moyens techniques

- Plateforme d'apprentissage E-learning
- Un ordinateur est nécessaire pour assurer une qualité d'apprentissage

Suivi d'exécution

- Evaluation QCM en ligne à la fin de chaque chapitre
- Attestation de suivi de formation

Public concerné

- Professionnels de la santé et du bien-être
- Personne en reconversion professionnelle
- Etablissements de bien-être
- Centre de Thalassothérapie
- Professionnels de l'Ayurveda
- Professeurs de Yoga
- Toutes personnes dans une dynamique professionnelle

Appréciation de résultats

Un certificat de réalisation de l'action de formation est remis à chaque participant à sa demande et lorsque ce dernier a validé les 3 tests de validation des savoirs.

Encadrement pédagogique

La formation est assurée par des experts du domaine enseigné avec + de 20 ans d'expérience professionnelles



Programme Conseiller en Nutrition Ayurvédique

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'AYURVEDA

Introduction

Les trois énergies universelles (Doshas) et les cinq éléments fondamentaux (Mahabhutas) sont le point de départ de tout étudiant ayurvédique. Cela conduit à une compréhension des 20 qualités fondamentales de la vie (Gunas), la clé de la santé. La physiologie ayurvédique est conçue pour décrire les énergies subtiles et les structures fondamentales du corps humain. L'Ayurveda explique en détail la formation et la structure des sept tissus du corps et la façon dont ils fonctionnent de manière cohérente grâce à une présentation complète des concepts ayurvédiques de base : Doshas, Dhatus, Malas, Marmas, Agni, Sattva, Srotas.

Tridoshas, gurvadis gunas et profil doshique

- Les caractéristiques de la personne Vata
- Les caractéristiques de la personne Pitta
- Les caractéristiques de la personne Kapha
- La prakriti idéale et les 7 constitutions mixtes

Rythme de vie au quotidien et influence des saisons et de l'âge

- Routine quotidienne
- Routine selon les saisons
- Précautions à suivre pour prévenir les troubles liés à l'influence des saisons

Agni, la digestion et l'importance du feu digestif

- Anatomie du système digestif
- La digestion
- Perspectives ayurvédiques sur Agni le feu digestif (les organes digestifs et les doshas, les variations de feu digestifs, symptômes et causes de troubles digestifs, les traitements.)
- Les Koshta – comprendre la réactivité intestinale, les selles et leur relation avec Agni

Les 7 tissus corporels

- Fonctions et principes de fabrication des tissus corporels
- Les dhatus malas, perspectives ayurvédiques sur les déchets tissulaires
- Altération des tissus en termes de qualité et de quantité - Dhatu dushti
- Dhatu vrudhi (études des symptômes et des causes d'augmentation des tissus)
- Dhatu Kashaya (études des symptômes et des causes de diminution des tissus)



Tri malas - Les trois principaux déchets du corps

- Tri malas
- Définition et rôle des déchets corporels
- Symptômes et causes des déséquilibres liés aux émonctoires
- Perspectives ayurvédiques pour réguler le bon fonctionnement des émonctoires

Amas - l'état de toxicité

- Définition, facteurs à l'origine de la formation d'amas
- Etudes des symptômes évoquant la présence de toxines
- Etudes des causes à l'origine de la formation d'amas
- Association d'amas avec les doshas, les tissus et les déchets corporels

Prana, Tejas et Ojas - Les forces subtiles des 3 doshas

- Types et fonctions de Prana - le souffle de vie
- Tejas - Le forme subtile de Pitta
- Ojas - La forme subtile de Kapha
- Les perturbations de Prana, Tejas et Ojas

Introduction sur les srotas - les différents systèmes corporels

- Fonctions, racine et principes de circulation des différents systèmes corporels
- Prana vaha srotas - Canal qui transporte l'oxygène, le souffle vital
- Annava vaha srotas - Canal qui transporte la nourriture
- Ambhu vaha srotas - Canal qui transporte l'eau
- Rasa vaha srotas - Canal qui transporte la lymphe
- Rakta vaha srotas - Canal qui transporte le sang
- Mamsa vaha srotas - Canal qui permet l'activité musculaire
- Medo vaha srotas - Canal qui transporte la graisse
- Asthi vaha srotas - Canal qui contient la structure et le mouvement squelettique
- Majjah vaha srotas - Canal qui transporte les nerfs et permet la communication nerveuse
- Shukra vaha srotas - Canal qui transporte les fluides reproducteurs
- Purisha vaha srotas - Canal qui transporte les excréments
- Mutra vaha srotas - Canal qui transporte l'urine
- Sveda vaha srotas - Canal qui transporte la sueur
- Mano vaha srotas - Canal lié au mental et aux émotions



Analyse de la pathogenèse ayurvédique

L'étudiant apprendra comment analyser les différents systèmes et structures du corps pour identifier les signes avant-coureurs de la maladie avant qu'ils ne deviennent des symptômes à part entière et découvrira les méthodes d'évaluation selon la science ancienne. Ce chapitre décrit comment les maladies se forment et progressent selon la logique ayurvédique, comment un individu peut passer de la santé à la maladie.

Pareeksha

- Rogi Roga pareeksha - Analyse du déséquilibre
- Trividha Pareeksha - Les 3 grands aspects du pareeksha
- Dasha vidha atura pareeksha " Diagnostic-Ayurvédique"
- Avantage du dasha vidha atura pareeksha
- Considération de la prakriti
- Analyse de la vikriti, étude des symptômes et recherche des causes à l'origine du déséquilibre
- Observation visuelle sur la qualité et de la quantité des tissus
- Observation visuelle sur la compacité du corps
- Observation visuelle sur l'homogénéité des différentes parties du corps
- Observation visuelle de la langue, des ongles
- Observation par le questionnaire sur les bonnes et mauvaises habitudes
- Observation par le questionnaire sur l'endurance mentale
- Observation par le questionnaire sur l'activité métabolique et la capacité de digestion
- Observation par le questionnaire sur l'activité physique
- Observation par le questionnaire des habitudes alimentaires et de l'immunité

Samprapti - Etude de l'origine des déséquilibres

- Samprapti - signification, définitions et processus d'évolution des déséquilibres
- Samprapti Ghatakas - les composants de la manifestation des déséquilibres
- Pradhanya samprapti - Les doshas responsables de l'évolution des déséquilibres



LA NUTRITION AYURVEDIQUE

L'alimentation ayurvédique

Les cours sur la nutrition mettent l'accent sur les aliments qui nourrissent le corps et ravissent les sens, seront abordées les techniques d'absorption maximale des nutriments qui se rapporte à un système digestif équilibré. D'autres sujets incluent la mécanique de la satiété et sa relation avec les goûts et les sens, quand, où, quoi et comment manger, les incompatibilités alimentaires, le maintien de la santé selon les bonnes et mauvaises conduites alimentaires, les différents types d'aliments selon les besoins tissulaires. Le programme alimentaire pour réguler le feu digestif, éliminer les toxines et contrôler les doshas vous permettra de cibler précisément les conseils alimentaires à proposer à vos clients.

Les conditions pour se nourrir

Bonnes et mauvaises conduites alimentaires

Importance du feu digestif dans la nutrition

Les mauvaises associations d'aliments

Propriétés des 6 saveurs

Effets des aliments sur les doshas

Choix des aliments pour nourrir les tissus corporels

Menus Detox

Menus pour Vata / Pitta / Kapha

Liste des aliments santé

Test sur la nutrition– Quizz avec question à choix multiples à réaliser en ligne



गुणवैद
ACADEMY



Caroline Henry en portage salarial chez DIDAXIS FORMATION

SIRET : 792 779 456 00047

N° d'OF (NDA) : 11755912675

Adresse siège : 99 boulevard de la Reine, 78000 VERSAILLES

Gayaveda1@gmail.com www.formationayurveda.fr

Tél. 06. 11.44.17.36