

## **CONSEILLER EN NUTRITION & PHYTOTHERAPIE AYURVEDIQUE (Naturopathe Ayurvédique)**



### **Objectifs pédagogiques**

- Faire un diagnostic-ayurvédique complet
- Donner des conseils en alimentation
- Donner des conseils de prévention de santé et d'hygiène de
- Cibler les plantes ayurvédiques en fonctions du déséquilibre doshique de la personne

### **Durée 440h**

- 30h de cours en visioconférence
- 230h E-learning de vidéos et audios
- 180h de travail personnel

**Tarif : 980€**

### **Programme (résumé)**

Apprentissage E-learning (audios, vidéos, PDF et Tests)

- 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 ayurvédique :
  - Les 6 saveurs, les groupes d'aliments, leurs actions sur les doshas, agni, malas, amas
  - Les aliments qui nourrissent et régulent la bonne santé de la peau, du sang, des muscles, de la graisse, des os, des nerfs, de la fertilité et du mental.
  - Menus types en fonction des doshas
  - Menus types en fonction de la saison
  - Menus types pour perdre du poids
  - Menus types pour favoriser la fertilité et le rajeunissement
  - Etudes de cas et travaux pratiques en vidéos pré-enregistrées
- Phytothérapie – Herbolgie ayurvédique :
  - Les plantes locales et indiennes pour réguler l'activité des doshas
  - Les plantes pour stimuler agni, le feu digestif
  - Les plantes diurétiques, laxatives et de sudation pour éliminer les déchets corporels et les toxines
  - Les plantes pour régénérer les tissus et systèmes corporels
  - Etre capable de sélectionner la ou les plantes selon le déséquilibre doshique de la personnes
  -
- Aide à la création d'entreprise (équipement, statut, loi, déontologie)

### Cours en visioconférence

- Echanges avec votre formatrice, 1x/mois pendant 1 an à compter de la date d'inscription de 16h30 à 19h30 pour faire des travaux pratiques, des études de cas et répondre à vos questions.





### **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.

### **Modalités pédagogiques**

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

Tests QCM en ligne à passer à votre rythme

Qualité professionnelle - Certification QUALIOP1

### **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

## LA PHYTOTHERAPIE AYURVEDIQUE

### La phytothérapie ayurvédique

L'herbologie présentera les concepts de l'énergie d'une plante et comment identifier ses propriétés curatives. Il y aura une analyse complète des plantes selon le goût, la puissance, l'effet post-digestif et ce qu'elles signifient pour votre santé. Un accent particulier sera mis sur plus de vingt herbes ayurvédiques et un certain nombre de plante que nous pouvons trouver sur notre sol français. Vous apprendrez les herbes qui renforcent l'immunité, retardent le vieillissement, améliorent la qualité de vie et maximisent la puissance de digestion. Ce chapitre vous permet d'étudier différentes plantes indiennes et françaises selon leur classification et leur énergie, comment les préparer et les administrer, ainsi que toutes les précautions à prendre.

- Classification des plantes selon leur rasa, virya, vipaka et prabhava
- Les plantes qui contrôlent les doshas aggravés, régulent le feu digestif, favorisent l'élimination des toxines et des déchets corporels, régénèrent les tissus corporels et calme le mental.
- Sous quelle forme prendre les plantes - churnam, kashayam, gulika, aristham, tailam, gritam
- Les règles pour faire une formule de plusieurs plantes
- Posologie et durée d'un traitement avec des plantes selon l'ayurveda



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](mailto:Gayaveda1@gmail.com) [www.formationayurveda.fr](http://www.formationayurveda.fr)

Tél. 06. 11.44.17.36