



CONSEILLER EN NUTRITION AYURVEDIQUE

A votre rythme 100% E-learning

Cours E-learning : 180h (vidéos et audios)

Cours écrits : 700 pages

Cours particuliers : 4h30

Validation des acquis : 3 Quizz QCM en ligne

Tarif : 980 €



OBJECTIF PEDAGOGIQUE

Cette formation de praticien Expert vous permet d'apprendre à votre rythme et de passer vos tests quand vous le souhaitez grâce à l'apprentissage e-learning. Pour vous accompagner, répondre à vos questions et faire des travaux pratiques, vous disposez de 4 cours particuliers d'1h30 que nous planifions ensemble avant votre inscription. Le parcours PRATICIEN EXPERT est une des formations les plus complète en France, après le Parcours PRATICIEN MASTER pour exercer professionnellement l'ayurveda car il vous permet d'agir en tant que consultant spécialisé en pédiatrie, gynécologie, obstétrique, psychologie, gériatrie, rajeunissement et fertilité.

Vos capacités à l'issue de la formation :

- Offrir à vos clients, un accompagnement personnalisé pour qu'ils prennent soin de leur santé par des conseils en hygiène de vie et en alimentation.
- Répondre aux besoins diététiques des personnes selon leur âge, leur métier, leur constitution doshique, leur force physique et mentale.
- Proposer à vos clients des menus selon la saison, leur expliquer les mauvaises combinaisons d'aliments, maîtriser l'action des 6 saveurs sur le corps et le mental
- Être spécialisé dans le bien-être des femmes, des enfants et des personnes âgées.
- Connaître les plantes principales de l'Ayurveda en Inde et en France selon leur action thérapeutique, leur digestibilité, leur impact sur les doshas, les organes et les systèmes corporels.
- Préparer une formule de plusieurs plantes





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 l'issue de la formation.

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 vrudhhi (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

1h30 de Cours particulier – en visioconférence

- Echanger avec votre responsable pédagogique pour répondre à vos questions, faire des travaux pratiques, vous préparer aux tests de validation des connaissances sur les fondamentaux de l'ayurveda.



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

1h30 de Cours particulier – en visioconférence

- Echanger avec votre responsable pédagogique pour répondre à vos questions, faire des travaux pratiques, vous préparer aux tests de validation des connaissances sur le diagnostic ayurvédique



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

Entraînement au bilan ayurvédique

Pour vous aider à assimiler les concepts théoriques et savoirs les utiliser de manière concrète, ce chapitre vous permet de bénéficier d'un temps de mentorat dont l'objectif est de bénéficier d'une relation d'aide, d'échanges et de travaux pratiques. Vous assistez à des consultations guidées et expliquées et faites des jeux de rôle de mise en situation réelle de consultation ayurvédique entre étudiant.

1h30 de Cours particulier – en visioconférence - Echanger avec votre responsable pédagogique pour répondre à vos questions, faire des travaux pratiques, vous préparer aux tests de validation des connaissances sur le diagnostic ayurvédique

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



गुण्यवेदा
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