

DOULA AYURVEDIQUE



Présentiel : 35h de pratique

Validation des acquis : En binôme, le dernier jour des cours

Dates : du 17 au 21 avril 2025

Tarif : 780 €

Vidéos en option : 30 h de cours E-learning à souscrire en supplément pour les personnes non inscrite en Cycle 2 – Post formation Master.

Pré-requis : Avoir suivi le Cycle 1 d'éducateur de santé, de conseiller consultant ou de praticien Master afin de connaître les fondamentaux de l'ayurveda, le diagnostic, la nutrition et la phytothérapie ayurvédique.

Que fait une Doula ayurvédique ?

Une Doula ayurvédique offre un soutien émotionnel, physique et éducatif aux femmes enceintes pendant la grossesse, le post partum et l'allaitement en utilisant les connaissances et les pratiques ayurvédiques pour adapter son soutien aux besoins uniques de chaque mère.

Ces pratiques incluent :

- Des recommandations nutritionnelles basées sur le dosha de la mère selon les étapes de la grossesse et pendant l'allaitement.
- Des remèdes à bases de plantes et d'épices pour les inconforts pendant la grossesse
- Des exercices de respiration et de méditation pour réduire le stress et l'anxiété
- Le massage abhyanga de la femme enceinte pour améliorer sa circulation sanguine et lymphatique, soulager les tensions musculaires
- Des pratiques nutritionnelles et de bien-être ayurvédique post-partum, telles que Jathara Parivartanasana ou « massage du ventre » pour restaurer les fonctions digestives et la tonicité du ventre.
- Les soins du nouveau-né pour favoriser sa croissance, son immunité, son bien-être physique et émotionnel grâce à une combinaison de massage, de régime et de plantes médicinales.

Limite d'une Doula ayurvédique

Certaines des techniques utilisées par les Doulas ayurvédiques peuvent ne pas convenir à toutes les femmes. Il est donc important que la mère discute au préalable des ses préoccupations à sa gynécologue, obstétricienne, sage-femme ou médecin. Certaines techniques comme le yoga et la méditation peuvent être déconseillées à certains stades de la grossesse en raison de certaines contre-indications.





PROGRAMME

STAGE PRATIQUE en présentiel – 5 jours du 17 au 21 avril 2025

- Menus et remèdes aux plantes pour chaque trimestre de la grossesse
- Alimentation et plantes pendant les 45 jours post partum
- Tisanes et eaux infusées pour soulager les inconforts pendant la grossesse
- Les plantes dans du lait ou en tisane pour favoriser l'allaitement et la croissance du bébé
- Le massage à l'huile chaude pour la future mère
- Le massage du ventre en post partum
- Le massage à l'huile chaude pour le bébé
- Le bandage du bassin
- Les asanas au deuxième et troisième trimestre de la grossesse
- Les pranayamas et méditation pour réduire le stress et l'anxiété de la mère

EN OPTION - *Cours théoriques à souscrire en supplément pour les personnes non inscrites en Cycle 2 – Post Formation Master*

MODULE 100% E-LEARNING « LA SANTE DES FEMMES ET DES ENFANTS » (en supplément + 780 €)

- **Gynécologie** – Anatomie et physiologie de la femme, les étapes de la puberté et ses influences sur le corps et la personnalité de la jeune fille, optimiser le bien-être de l'adolescente, analyse des symptômes et des causes de maladies gynécologiques Yoni Vyapad, les thérapeutiques ayurvédiques pour prévenir les déséquilibres gynécologiques, approches thérapeutiques selon l'ayurveda pour la ménopause, l'endométriose, les ovaires polykystiques, l'Infertilité, l'aménorrhée, la dysménorrhée, la ménorragie, le fibrome utérin, le HPV Papillomavirus.
- **Obstétrique** – Préparer le couple à devenir parents, les étapes de la grossesse et les besoins de la mère, la naissance du bébé et les soins post-partum
- **Pédiatrie** - Les soins du nouveau-né, l'allaitement, le développement de l'enfant pour répondre à ses besoins physiques et psychologiques selon son âge, optimiser l'immunité de l'enfant, les causes, symptômes et thérapies ayurvédiques des maladies infantiles, Hygiène de vie de l'enfant



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