

## DOULA AYURVEDIQUE



**Vidéos** : 30 h de cours E-learning

**Présentiel** : 49h de pratique

**Validation des acquis** : 2 Tests

**Dates** : du 18 au 24 avril 2025

**Tarif** : 1150 €

**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

**THEORIE** en ligne en vidéos pré-enregistrées (30 heures) + 2 Tests QCM en ligne

- **La grossesse**
  - Formation de l'embryon
  - Nutrition fœtale
  - Alimentation et phytothérapie à chaque trimestre
  - Bonne et mauvaise conduite pendant la grossesse
  - Les soins et exercices physiques de la femme enceinte
- **Les troubles et inconforts liés à la grossesse**
  - Nausées
  - Reflux gastriques
  - Œdème
  - Hypertension
  - Diabète
  - Embolie pulmonaire
- **Post-Partum selon l'ayurveda**
  - L'accouchement
  - L'état physique et émotionnel de la mère
  - La chambre d'accouchement
  - Le nom de bébé
  - Nutrition et phytothérapie post partum de la mère
  - Soins de la mère, massage, hygiène intime, bandage
  - Les besoins et soins du nouveau-né
  - L'allaitement
  - Développement physique et émotionnel de l'enfant
  - Immunité et maladies infantiles

**PRATIQUE** en présentiel – 7 jours

- 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 en poudre, 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
- Les asanas au deuxième et troisième trimestre de la grossesse
- Les pranayamas et méditation pour réduire le stress et l'anxiété de la mère

**ATTESTATION** de validation des savoirs



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

Tél. 06. 11.44.17.36