



NUTRITION ET PHYTOTHERAPIE Ayurvédique

Vidéos : 55h

Audios : 30h d'audios

Travaux pratiques avec correction en vidéo

Cours écrits : 320 pages

Validation des acquis : 2 Quizz QCM en ligne

Tarif : 380 €



Complétez votre parcours de formation en tant que masseur bien-être ayurvédique ou thérapeute corporel grâce à ce module consacré à la nutrition et à la phytothérapie ayurvédique.

PRE-REQUIS : Connaître les fondamentaux de l'ayurveda et le diagnostic pour être capable d'identifier une constitution prakriti ainsi, qu'un déséquilibre vikriti.

OBJECTIF PEDAGOGIQUE

- 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, maîtrisez l'action des 6 saveurs sur le corps et le mental
- 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.
- Conseiller une formule de plusieurs plantes
- Connaître ses limites dans l'accompagnement ayurvédique afin de rester dans une approche préventive et de bien-être, éventuellement complémentaire à une prise en charge thérapeutique.



MODALITES PEDAGOGIQUES :

Votre formation comporte des vidéos et des audios pour vous expliquer et illustrer les principes théoriques de la nutrition et de la phytothérapie ayurvédique, ainsi que 2 manuels de formation de 104 pages pour la nutrition et 214 pages pour la phytothérapie. Afin d'ancrer les savoirs une série de travaux pratiques vous sont fournis avec leur correction expliquée à l'oral. Pour valider vos savoirs, lorsque vous le souhaitez, vous avez 2 Tests QCM à passer en ligne.





PROGRAMME

NUTRITION - AHARA

Introduction

Bonne conduite alimentaire

Mauvaise conduite alimentaire

Viruddha – Les incompatibilités alimentaires

Généralités sur les 6 saveurs

Propriétés des aliments selon leur classification

Effets des saveurs sur les doshas

Causes de viciation des doshas dans la digestion

Memo sur les 6 saveurs

Effet des aliments sur Vata

Effet des aliments sur Pitta

Effet des aliments sur Kapha

Les aliments qui nourrissent chaque tissu corporel

Propriétés des épices sur la santé et la digestion

L'alimentation pour relancer la digestion, éliminer les toxines et contrôler les doshas

Menu Kapha ahara

Menu Pitta ahara

Menu Vata ahara

Langhana ahara – Régime detox et allégé

Ritu ahara – Alimentation selon les saisons

PHYTOTHERAPIE

Dravyagunas – comprendre l'énergie d'une plante

Classification

Sous quelle forme trouve-t-on les plantes

Les règles à suivre pour faire une formule de plusieurs plantes

Dosage

Les plantes pour pacifier les doshas

Les plantes pour fortifier les tissus corporels

Les plantes pour activer l'élimination des déchets

Fiche descriptive de 35 plantes couramment utilisées

TEST – 2 QCM en ligne

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 www.formationayurveda.fr

Tél. 06. 11.44.17.36