



## PRATICIEN EXPERT AYURVEDA

### A votre rythme 100% E-learning

**Cours particuliers** : 6h en visioconférence

**Cours E-learning** : 400h (vidéos et audios)

**Cours écrits** : 3000 pages

**Validation des acquis** : 8 Quizz QCM en ligne

**Tarif** : 2270 €



### 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



# SATTVA

सत्त्वा



## **Modalités pédagogiques**

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

Tests QCM en ligne à passer à votre rythme

Cours particuliers à programmer pour vous préparer aux tests ou répondre à vos questions

Qualité professionnelle - Certification QUALIOP1

## **Moyens techniques**

- Plateforme d'apprentissage E-learning
- Un ordinateur est nécessaire pour assurer une qualité d'apprentissage

## **Suivi d'exécution**

- Feuille de présence par demie journée à signer électroniquement pour les cours particuliers
- Evaluation QCM en ligne à la fin de chaque chapitre
- Attestation de suivi de formation

## **Public concerné**

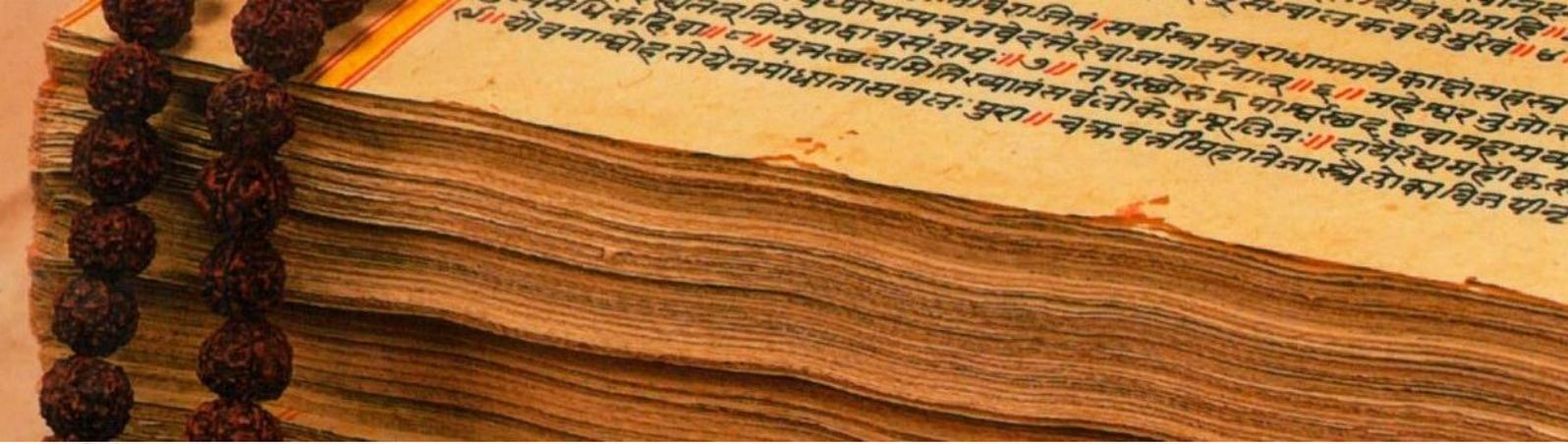
- Professionnels de la santé et du bien-être
- Personne en reconversion professionnelle
- Etablissements de bien-être
- Centre de Thalassothérapie
- Professionnels de l'Ayurveda
- Professeurs de Yoga
- Toutes personnes dans une dynamique professionnelle

## **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 et des docteur ayurvédiques titulaires du BAMS (Traduits en Français).



## Programme Praticien Expert Ayurveda

### 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

### **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



## **EDUCATION DE SANTE – NUTRITION – PHYTOTHERAPIE – HYGIENE DE VIE**

### **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.

### **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.

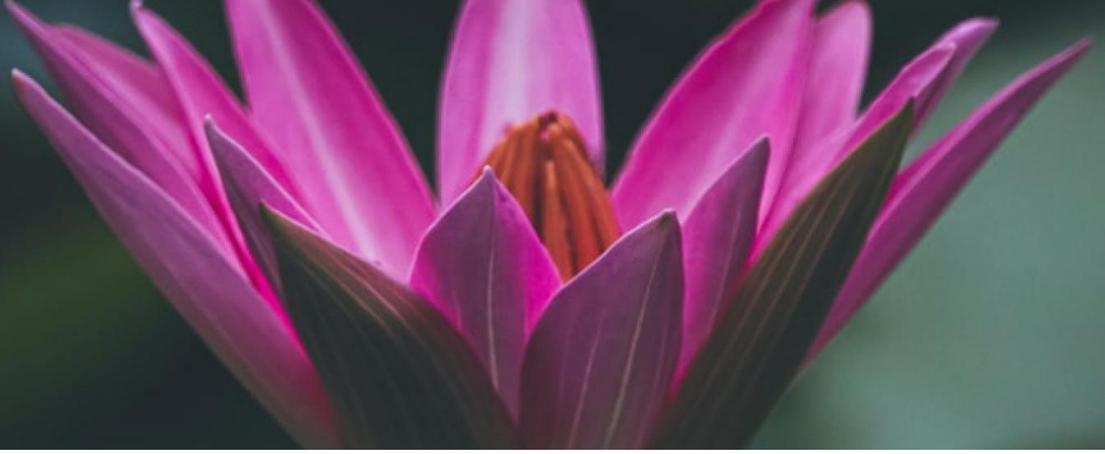
### **Entraînement au bilan ayurvédique**

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 consultation guidées et expliquées et faites des jeux de rôle de mise en situation réelle de consultation ayurvédique entre étudiant.

### **3h de Cours particuliers – en visioconférence**

- Vous préparer aux tests de validation des connaissances sur la nutrition et la phytothérapie
- Jeu de rôle pour faire un bilan ayurvédique

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



## **ASTHANGA HRIDAYA – SPECIALISATION PROFESSIONNELLE**

**Bhutavidhya - la Psychologie Ayurvédique** - Étude de l'étiologie, du processus de la maladie, de la prévention et de la gestion de divers troubles affectant l'esprit. Vous commencerez par une présentation des principes de la psychologie védique puis apprendrez la physiologie de mental pour aborder les pathologies du mental et les traitements possibles selon l'ayurveda.

**Chikitsa Sutra** - Gestion ayurvédique des différents systèmes corporels impactés par le déséquilibre des doshas. Apprenez l'étiologie, le processus de la maladie, la prévention et la gestion complémentaire de santé selon l'ayurveda de divers troubles affectant le système respiratoire, le système digestif, le système hydrique, le système nutritionnel, le sang, le système nerveux, le système reproducteur, le système urinaire, le système intestinal, le système de la sueur, le système musculo-squelettique, le système métabolique et adipeux. A cela s'ajoute un cours sur la gestion des troubles affectant l'esprit comme la dépression, le stress, l'anxiété, la phobie, les troubles de la personnalité et la gestion complémentaire de santé de troubles liés à l'immunité et à l'environnement.

**Jara chikitsa** - Ce cours sur la gériatrie ayurvédique vous permet de comprendre le processus d'évolution de la dégénérescence qui impacte à la fois le corps et le mental afin d'établir un accompagnement permettant de mieux vieillir et de réduire la souffrance des personnes âgées.

**Stree roga la gynécologie ayurvédique** - Il est décrit dans l'Ayurveda que la santé de toute la civilisation dépend fortement de la santé de ses femmes. Il existe des descriptions détaillées dans l'Ayurveda sur la façon de maintenir une bonne santé chez les femmes. La formation offre des connaissances en gynécologie pour étudier les problèmes gynécologiques courants. L'étudiant explore les modalités de traitement ayurvédique pour une approche préventive et complémentaire de santé des divers troubles gynécologiques.

**Prasuti Tantra - L'Obstétrique Ayurvédique** - L'Ayurveda conseille un régime spécial pour les soins de la femme enceinte. Il établit également certaines lignes directrices pour favoriser la naissance d'un enfant en bonne santé. Ce chapitre sur la gestion ayurvédique de la grossesse et de l'accouchement permettra à l'étudiant de connaître les règles à suivre pendant les phases de pré-grossesse, de grossesse et de post-partum.

**Kaumarabhritya - La Pédiatrie Ayurvédique** - Nous vous proposons dans cette formation, une immersion dans les textes anciens et adaptés à l'occident pour vous permettre d'accompagner les parents et les enfants afin de prendre soin de la vie, du nouveau-né, et ce, jusqu'à la fin de l'adolescence.

**Rasayana et Vajikarana - Science de la fertilité et du rajeunissement selon l'Ayurveda** - Approche ayurvédique du rajeunissement et de la régénération où l'étudiant apprendra les thérapies Rasayana et le concept de Bala dans les maladies immunodéprimées. A cela s'ajoute la perspective ayurvédique pour optimiser la santé et la puissance sexuelle de l'homme.

**Panchakarma** - Cure de purification par excellence de l'Ayurveda. C'est en même temps la plus extrême. Cinq processus détoxifiants séparés assurent une purification en profondeur. L'objectif de la formation est de vous former à la compréhension des différentes étapes de purification et d'être capable de proposer une cure de 10 jours en France.

**Stage Perf - Analyse de bilan ayurvédique** » - Observez un médecin ayurvédique mener l'enquête du bilan ayurvédique auprès d'un(e) volontaire, proposez votre analyse pour être corrigé, assistez à l'explication de la pathogénèse pour comprendre l'état de vikriti, découvrez le programme d'accompagnement ayurvédique



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