

## SPA PRATICIEN AYURVEDIQUE (1 an)

**Rentrée scolaire le 7 Septembre 2024**

**Durée 1 année** : 430 dont 220h de contact sur 31 jours + 210h E-Elearning  
Tarifs : 3720 €

*La formation de Spa Praticien Ayurvédique s'adresse aux personnes qui souhaitent développer un projet professionnel dans le massage bien-être et la pratique authentique de l'Ayurveda.*

*Les compétences acquises offrent l'opportunité d'exercer professionnellement en spa, institut, centre de thalassothérapie ou bien en tant que praticien indépendant (auto-entreprise, profession libérale) au sein de son propre cabinet, en "free-lance", à domicile etc.*

*Ce cursus répond aux exigences des professionnels du bien-être et permet d'acquérir toutes les aptitudes nécessaires pour démarrer une activité dans le massage.*

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Maîtriser les compétences uniques à la pratique des massages, soins corporels et gamme de bien-être ayurvédique pour exercer dans des environnements professionnels comme les hôtels de Luxe, les Spas, les Centres de thalassothérapie ou de bien-être.
- Offrir un savoir-faire supplémentaire aux structures de bien-être.
- Vous démarquer des autres professionnels du bien-être grâce aux bienfaits et aux particularités des massages et soins corporels ayurvédiques.
- Accueillir, prendre en charge, répondre aux besoins spécifiques de la clientèle
- Créer et présenter une offre d'accompagnement non thérapeutique adaptée aux besoins du client
- Répondre aux normes d'hygiène, d'aménagement et d'équipement professionnel de l'espace de travail
- Exercer en toute sécurité grâce à la connaissance de la réglementation en vigueur sur la pratique de l'ayurveda en France
- Être accompagner dans la création de votre entreprise
- Respecter les critères de la charte Pure Ayurveda pour exercer avec excellence.

NB : A la différence du parcours Praticien Master, le Spa Praticien Ayurveda n'est pas habilité à conseiller en alimentation, phytothérapie ou hygiène de vie car la formation reste centrée sur la pratique des massages et soins corporels ayurvédiques tout en bénéficiant d'une formation poussée sur les fondamentaux et le diagnostic ayurvédique.





**Après avoir validé vos test de compétence et obtenu la Certification de Spa Praticien Ayurveda, vous pourrez exercer :**

- En profession libéral
- En salariat
- En Thalasso ou Thermes
- En Spa ou Hotel de luxe

Pour vous aider dans la promotion de votre activité, vous pourrez rejoindre notre communauté de praticiens formés au sein de Gayaveda Academy et être référencé dans notre annuaire pour assurer une pratique authentique de l'ayurveda en France. Vous serez ainsi visible comme un praticien ayant un niveau de compétences approuvé et engagé pour pratiquer une Ayurveda de qualité non thérapeutique pour éviter tout exercice illégal de la médecine ou de la pharmacopée. Vous pourrez demander un audit auprès de nos enquêteurs afin de garantir au public que vous respectez les 20 critères de la Charte Pure Ayurvéda.

**Critères d'admission**

- Démontrer la capacité de travailler en autonomie sur une plateforme E Learning.
- Disposer de 10h par semaine pour le travail personnel et savoir organiser son planning
- Être dévoué à appliquer ce que vous apprenez dans votre propre vie
- Adopter une attitude d'ouverture, de compassion, de curiosité et d'intégrité
- Faire preuve d'enthousiasme pour intégrer une communauté dédiée à l'apprentissage de l'Ayurveda
- Souhaiter soutenir la santé et le bien-être dans le monde

GAYAVEDA ACADEMY ne fait pas de discrimination fondée sur la race, le sexe, la couleur, l'orientation sexuelle, le handicap, la religion, l'âge et le statut social. Nous nous réservons le droit de refuser l'admission à tout demandeur pour une raison autre que celles indiquées ci-dessus.

**Stage clinique en Inde** (non inclus dans le prix de la formation et non obligatoire)

Chaque année, nos docteurs vous accueillent au sein de leur clinique pour une rencontre de l'Ayurveda à sa source sur une durée de 12 jours afin d'observer la vie d'un cabinet médical indien et de faire évoluer vos savoirs. Vous visitez un jardin botanique, une manufacture de remèdes ayurvédiques, un hôpital gouvernemental ayurvédique et suivez l'évolution des patients de la clinique. Ces séjours permettent à l'élève d'acquérir une expérience de terrain de l'Ayurvéda. Ces études sont sanctionnées par un certificat d'études. Il s'agit d'une expérience intense au cœur de l'Ayurvéda et de l'Inde. L'ouverture d'esprit et l'adaptation à une culture totalement étrangère à la nôtre est nécessaire pour profiter de ce magnifique séjour.

**Exclusivité :** Les cours pratiques sur les thérapies corporelles sont limités à 12 participants pour favoriser l'harmonie de groupe, la concentration, la qualité des transmissions et le suivi individuel.

**Flexibilité :** Vous avez le choix de suivre les 3 jours de travaux pratiques prévus sur les fondamentaux et le diagnostic, soit en visioconférence soit en présentiel. Et si vous manquez un cours, pas de souci, vous pourrez le revoir en replay !



### **Modalités pédagogiques**

Supports de cours théoriques et pratiques

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

Travaux pratiques pour assimiler les savoirs théoriques à suivre en visio ou en présentiel

Cours en présentiel sur les massages et les thérapies corporelles

Travail en duo et en groupe

Qualité professionnelle - Certification QUALIOPF

### **Moyens techniques**

- Salle théorie : Chaise avec tablette et paper board
- Salle pratique : salle de 30 m<sup>2</sup> à 100 m<sup>2</sup>
- Apporter de quoi écrire ainsi que votre ordinateur
- La liste du matériel à prévoir pour les thérapies corporelles vous est communiqué au moment de la rentrée scolaire.

### **Suivi d'exécution**

- Feuille de présence par demie journée à signer électroniquement
- Evaluation en continue
- Evaluation QCM en ligne à la fin de chaque chapitre
- 10h de pratique supervisée
- 90h de pratiques attestées
- 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 Spa Praticien Ayurveda**

### **MODULE 1. TRONC COMMUN SUR LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'AYURVEDA**

#### **Rentrée scolaire – en visioconférence**

Présentation de l'école et de chacun des participants. Explications sur l'organisation pédagogique et sur les cours en présentiel (hébergement, transport...etc)

#### **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
- Annavaha 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



## **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



## MODULE 2. LES MASSAGES ET THERAPIES CORPORELLES AYURVEDIQUES

Ce chapitre se concentre sur les thérapies par voie cutanée permettant de promouvoir la régénération des tissus. L'étudiant abordera les thérapies corporelles qui ont un effet anti-âge, calment l'esprit, améliorent le sommeil pour promouvoir le bien-être et renforcer l'énergie vitale et l'immunité.

### Partie 1. Se professionnaliser

Concevoir et mettre en œuvre une séance de massage bien-être ayurvédique adaptée aux besoins du client

- + Aménagement et équipement de l'espace de travail
- + Accueillir, prendre en charge et fidéliser une clientèle
- + Engagement Charte Qualité « Pure ayurveda »

### Partie 2.

#### Anatomie palpatoire

Notions fondamentales de physiologie humaine (musculaire, articulaire, nerveuse, circulatoire)

Présentation de planches anatomiques

Etat d'être du praticien

Posture corporelle du praticien

Techniques d'approche et ressenti palpatoire des différentes structures (peau, muscles, tendons, ligaments, os)

**Massage Abhyanga** - Massage complet du corps, explication des bienfaits, précautions et choix des huiles aux plantes à utiliser.

### Partie 3.

#### Soin de la tête

Shiro champi

Shiro abhyanga

Soin kansa du visage

Marmas visage et crâne

Shirodhara

**Soin des pieds** - Padabyanga, marmas pieds, Kansu

**Soin amincissant** - Udvartanam



#### **Partie 4. Les Massages Vishesh**

Massage aux 7 postures

Massage Chavutti réalisé au sol avec les pieds

Soin anti-inflammatoire - Pinda sveda (navra kizhi, valuka, podikizhi)

Soin pour le bien-être du dos

Massage vishesh du dos centré sur les contractures musculaires, la mobilité des épaules et du bassin, la marmathérapie des points du dos et kati basti (bain d'huile localisé) pour réduire les douleurs dues aux lombalgies, cruralgies, hernies discale ou inflammations du nerf sciatique.

#### **Partie 5. Organiser des cures et séjours ayurvédiques**

Théorie – organiser une cure ayurvédique de plusieurs jours

Pratique – Préparer une huile médicinale tailam

Réaliser un mini Cure Vata de 2h

(abhyanga, podikizhi, shiroabhyanga, shirodhara à l'huile)

Réaliser un mini Cure Pitta de 2h

(Padabhyanga, kansu, abhyanga, snighdha pinda sveda, shiro abhyanga et marmas tête)

Réaliser un mini Cure Kapha de 2h

(udvartanam, rooksha pinda sveda, shiro abhyanga et marmas visage, marsha nasya)

Evaluation des savoirs pratiques par un jury composé de 2 examinateurs lors des réalisations de mini-cure

Debrief sur les compétences acquises de chaque stagiaire

#### **Test Quizz Savoirs Théoriques**

+ **90h de pratiques attestées** sur présentation des fiches d'entraînement aux thérapies

## CALENDRIER CYCLE 1 SPA PRATICIEN AYURVEDA

<b>MODULE 1. TRONC COMMUN SUR LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE L'AYURVEDA</b>			
<b>Cours</b>	<b>Dates</b>	<b>Horaires</b>	<b>Suivi</b>
Rentrée scolaire en zoom	7 septembre 2024	9h à 12h	Visioconférence
Partie 1. Les fondamentaux de l'Ayurveda (50h E-learning + TP sur 3 jours)	18,19,20 Novembre 2024	9h à 12h30 et 14h à 17h30	Au choix visioconférence ou présentiel
Partie 2. Le diagnostic ayurvédique (70h E-learning + TP sur 3 jours)	6,7,8 Janvier 2025	9h à 12h30 et 14h à 17h30	Au choix visioconférence ou présentiel
Test Quizz QCM	18 janvier 2025	9h à 12h et 14h à 17h	En ligne

<b>MODULE 2. LES THERAPIES CORPORELLES DE L'AYURVEDA</b>			
<b>Cours</b>	<b>Dates</b>	<b>Horaires</b>	<b>Suivi</b>
Partie 1. Se professionnaliser	19 septembre 2024	9h à 12h30 et 14h à 17h30	Visioconférence
Partie 2. Anatomie palpatoire Massage Abhyanga	23,24,25,26,27 Septembre 2024	8h à 12h30 et 14h à 17h30	Présentiel
Partie 3. Soins de la tête Soins des pieds Soins amincissants	25,26,27,28,29 Novembre 2024	8h à 12h30 et 14h à 17h30	Présentiel
Partie 4. Les Massages Vishesh Soins anti-inflammatoires Soins pour le mal de dos	17,18,19,20 Mars 2025	8h à 12h30 et 14h à 17h30	Présentiel
Partie 5. Organiser des cures et séjours Evaluation des savoirs pratiques	12,13,14,15,16 Mai 2025	8h à 12h30 et 14h à 17h30	Présentiel
Test Quizz Savoirs Théoriques + 90h de pratiques attestées	02 août 2025	9h à 12h	En ligne
<b>OU suivre les massages et thérapies corporelles en SESSION IMMERSIVE</b>			
7,8,9,10,11 + 13,14,15,16,17 + 19,20,21,22 + 24,25,26,27,28 Juillet 2025			



<b>SECURISER SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE</b>			
<b>Cours</b>	<b>Dates</b>	<b>Horaires</b>	<b>Suivi</b>
Réglementation, déontologie spécifique à la pratique de l'ayurveda, législation	30 Juin 2025	8h à 12h	Visioconférence
<b>AIDE A LA CREATION D'ENTREPRISE</b>			
<b>Cours</b>	<b>Dates</b>	<b>Horaires</b>	<b>Suivi</b>
Comparer et choisir son statut + Les démarches administratives pour créer son activité + Les documents obligatoires de la vie de l'entreprise + Se faire connaître et fidéliser sa clientèle + Déterminer le prix des prestations + Evaluer vos revenus (7h sur 1 journée)	1er Juillet 2025	9h à 12h30 et 14h à 17h30	Visioconférence
Test Quizz	5 Juillet 2025	8h à 12h	En ligne



## MODULES EN OPTION

### STAGE PRO – CURE AYURVEDIQUE – PARTIR EN INDE

#### Stage Pro

Ce stage pro s'effectue par petits groupes de 3 étudiants qui se prennent en charge à tour de rôle et résident en pension complète afin de vivre la mise en situation réelle d'un séjour ayurvédique  
Durée 3 jours (16h) en présentiel -Arrivée J1 à 14h et départ J3 à 14h

450 € / Stagiaire

#### Vivre une Cure Ayurvédique 2j/2n en pension complète

Prenez la place du curiste pour ressentir les bienfaits des thérapies corporelles que vous avez appris lors de votre formation afin de vivre l'expérience de ce que vous proposerez ensuite professionnellement.

2 nuits en gîte de charme Ecolodge

1 accès privatisés au sauna finlandais et bain nordique

1 mini-cure Rasayana de 2h composée de 3 soins – abhyanga – kansu – pinda sveda

1 mini-cure Grand Calme de 2h composée de 3 soins – abhyanga – beauté du visage à l'huile de safran – shirodhara

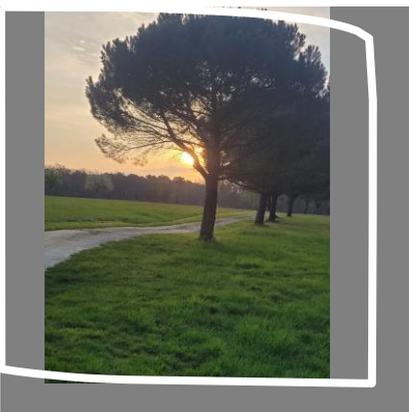
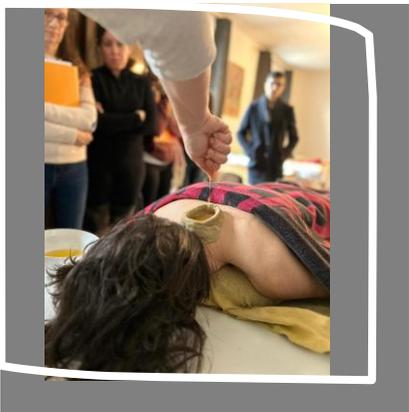
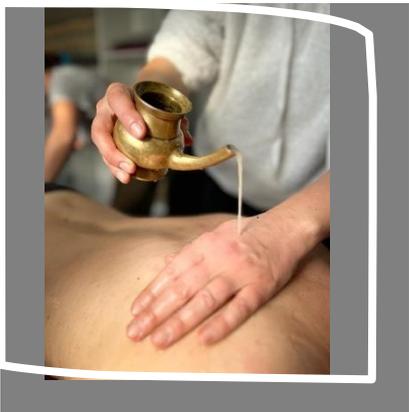
Arrivée à 17h la veille des soins et départ à 14h le dernier jour des soins

Solo 770 € pour une personne ou Duo 1250€ pour 2 personnes

#### Partir en Inde – Stage clinique

- Assister aux consultations ayurvédiques du Dr Yadun
- Visite d'un jardin botanique
- Visite d'une manufacture de remèdes ayurvédiques
- Visite d'un hôpital gouvernemental ayurvédique
- Formation au raktamokshana avec les sangsues – Hirudothérapie
- Formation aux thérapies avec les ventouses
- Formation Agni Karma
- Formation au bandage
- Formation en soin beauté et cosmétique ayurvédique
- Préparation de remèdes kashaya, phanta, tailam
- Préparation de cataplasmes pour les douleurs, les inflammations, les oedèmes

Tarif : 1560 € pour les 2 semaines en pension complète et en chambre partagée avec un (e) autre étudiant(e)



## INFOS PRATIQUES

### HEBERGEMENT

Hébergement pour 2 personnes dans l'Ecolodge du Spa des Indes à 50 €/la nuit/ personne ou partage de gîte entre étudiants pour diminuer les coûts. Liste fournie au premier jour de formation.

### REPAS

Le lieu de formation est uniquement dédié aux cours, les repas peuvent être pris dans votre gîte ou les différents restaurants situés à 10 minutes en voiture. Possibilité de pique-niquer à l'extérieur si vous prenez votre panier-repas.

### TRANSPORT

Pour être autonome, l'idéal reste de venir en voiture ou de vous organiser en covoiturage avec les autres étudiants. La gare la plus proche est à Montrichard, à 10 minutes en voiture.

### MATERIEL A PREVOIR

#### Pour les thérapies corporelles :

- 5 litres d'huile de sésame
- 1 pot de ghee
- 2 grands draps de bain
- Un chauffe huile
- Un bol pour mettre l'huile à chauffer
- Un bol Kansu
- Du Sopalin

**Tout au long de la formation :** Un ordinateur portable

### EVALUATION

Vous avez des Tests Quizz en ligne à valider à l'issue de chaque chapitre. L'évaluation pratique se fait en contrôle continu et sur les 3 derniers jours des thérapies corporelles par des professeurs diplômés et expérimentés.

### CERTIFICATION

Le parcours Spa Praticien Ayurvédique est reconnu par l'Etat dans le cadre de la formation professionnel car il bénéficie de la Certification QUALIOPi de DIDAXIS et nécessite la signature de feuille d'émargement par demi-journée de formation pour attester de l'assiduité du suivi de formation.

### FINANCEMENT

Le parcours Spa Praticien Ayurvédique est inscrit au CARIF et permet ainsi la prise en charge des frais de formation par Pôle Emploi ou un OPCO (Hors CPF) / Les frais de dossier non remboursables à régler pour toute demande de prise en charge sont facturés 180 €



गुणवत्तया  
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