



Centre
Leela

ayurveda
en france
Association des Professionnels en Ayurveda

FORMATION

**FRANCE
INDE**



FORMATION PROFESSIONNALISANTE
GRENOBLE & KERALA - INDE DU SUD Promo 2019
- 400 heures

*«Praticien Thérapeute en
soins corporels ayurvédiques»*

Centre leela

www.centre-leela.com

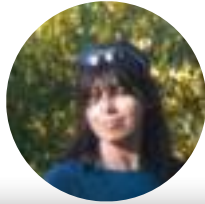
leela.ayurveda@gmail.com

Siret : 83400339400014 / Code APE / : 8559B

Tél 09 61 62 09 81 / 06 81 82 40 71

Organisme de formation professionnelle continue N°84380677738
Auvergne Rhône Alpes (ce N° ne vaut pas agrément de l'état)

EQUIPE PEDAGOGIQUE



Leila AMARA
Formatrice Principale



Docteur Hari
KUMAR BHASKAR
Formateur Inde



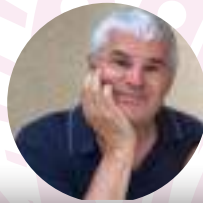
Philippe RIVAULT
Traducteur pour la
Formation
clinique en Inde Sud
Kerala



Lyne ECORA
Intervenante
communication non
violente Ethique &
pacifique



Pauline ODEYER
Infirmière,
Intervenante
Anatomie-physiologie



Jean-Claude
ESCOFFIER
Expert-comptable
Commissaire aux comptes
Intervenant
l'installation professionnelle

Centre leela
www.centre-leela.com
leela.ayurveda@gmail.com
Siret : 83400339400014 / Code APE /: 8559B
Tél 09 61 62 09 81 / 06 81 82 40 71
Organisme de formation professionnelle continue N°84380677738
Auvergne Rhône Alpes (ce N° ne vaut pas agrément de l'état)

«Praticien Thérapeute en soins corporels Ayurvédiques» en France & en Inde

230H en présentiel et 170H de travaux personnels

Objectifs Cours I & II

PÉDAGOGIE FONDÉE SUR L'APPRENTISSAGE THÉORIQUE ET PRATIQUE DES SOINS CORPORELS AYURVÉDIQUES

L'ESSENCE DE CETTE FORMATION INTENSIVE SE DÉFINIT AUTOUR DE DOUZE AXES PRINCIPAUX :

- > DÉFINIR LA CONSTITUTION PERSONNELLE PHYSIQUE ET MENTALE (PRAKRITI)
- > DÉFINIR LES DÉSÉQUILIBRES PHYSIQUES ET MENTAUX (VIKRITIS)
- > ACQUIERIR DES GESTES PROFESSIONNELS ET DES MÉTHODES DE TRAVAIL AFIN D'ADAPTER LES SOINS CORPORELS ENSEIGNÉS ET APRÈS AVOIR AU PRÉALABLE ÉTABLI UN BILAN DE MANIÈRE À PERSONNALISER LE SOIN.

LA FORMATION EN INDE TRAITERA LES DOSHAS D'UNE MANIÈRE PLUS CIBLÉE PAR DES SOINS SPÉCIFIQUES :

- > soins Vata
- > soins Pitta
- > Soins Kapha
- > Bilan Ayurvédique, études de cas en lien avec les déséquilibres Vata, Pitta, Kapha

LA FORMATION A ÉGALEMENT POUR OBJECTIF

- > LA PROFESSIONNALISATION : ACCUEIL DE LA CLIENTÈLE, CONSEILS, INFORMATIONS, FIN DE SOIN.
- > LES ASPECTS JURIDIQUES EN LIEN À L'INSTALLATION D'UNE ENTREPRISE INDIVIDUELLE.
- > LES OUTILS DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE POUR AMÉLIORER LES RELATIONS DANS LE CADRE DU TRAVAIL ET DE SA VIE PERSONNELLE.
- > CONSTRUCTION ET VALIDATION D'UN PROJET PROFESSIONNEL.
- > ET ENFIN, LA SANTÉ DU PRATICIEN BIEN-ÊTRE : APPLICATION SUR SOI DE PLUSIEURS OUTILS DU BIEN-ÊTRE ET DE LA GESTION DU STRESS DE MANIÈRE À ÊTRE EN COHÉRENCE AVEC LES SOINS QUE L'ON PROPOSE.

POUR QUI ? : Tout public

Prérequis : études secondaires , entretien individuel

Organisation Pédagogique : Présentiel + travaux personnels

Moyens pédagogiques :

Support de cours théorique et pratique tout au long de l'année,
Stage en entreprise
tutoriel remis en fin de formation.

Moyens techniques : Salle théorie : chaises, tables, tableau, wifi, vidéo projecteur, support de cours.

Salle pratique : Salle de 60 à 90m² bien chauffée, plateau techniques : tables, huiles ayurvédiques, huiles essentielles, produits de beauté ayurvédiques, et tout matériel susceptible correspondant au module enseigné.

Parking : gratuit. Apporter de quoi écrire ou son ordinateur, tablette.


Encadrement : voir l'équipe pédagogique citée ci dessus. La formatrice et tous nos intervenants sont professionnels, expérimentés et diplômés.


Suivi d'exécution : feuille de présence signée par demi journée.


Résultats : évaluation en continu + enquête de satisfaction.


INFORMATIONS PRATIQUES SEPTEMBRE 2019 - Juin 2020


LE + DE LA FORMATION : 2 cursus pour le prix de 1

 **LIEUX** : Grenoble (38) et ses alentours & Aranmula Kérara Inde du Sud.
Adresses communiquées lors de votre inscription.


 **HÉBERGEMENTS EN FRANCE** : listes fournies : hôtels, gîte en auto gestion, chambres d'hôtes, camping dès la validation de votre inscription.
Hébergement Inde : Formation résidentielle : Hors coût de la formation.

 **REPAS** : restaurants et snackings à proximité des lieux de formations pour la France, en Inde : repas compris dans la pension complète hors prix de la formation.

 **HORAIRES** : HORAIRES : 9h à 13h avec pause de 15 mn, 14h à 18h avec pause de 15mn, Un espace tisaneries - café est mis à la disposition des stagiaires. pause repas de 1h.
Le dernier jour de chaque module fin des cours à 16h pour les modules en France.

 **COÛT**
AUTOFINANCEMENT : 2996 € TTC, paiement en 1 fois ou échelonnés.
SI PRISE EN CHARGE PAR OPCO : 3595€
(voir échéancier dans votre dossier d'inscription).
CE COÛT COMPREND :
. L'ENSEIGNEMENT THÉORIQUE ET PRATIQUE
. UNE PARTIE DU MATÉRIEL ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES
. LES FRAIS ADMINISTRATIFS

CE PRIX NE COMPREND PAS LES FRAIS D'HEBERGEMENT ET FRAIS DE DEPLACEMENT EN FRANCE & EN INDE. CES FRAIS VOUS SERONT COMMUNIQUÉS EN ANNEXE DE CETTE BROCHURE.

 Les modalités pratiques transmises par mail 1 mois avant la formation : liste des participants, liste hébergements, lieux des formations etc.

A l'issue de la formation et après évaluation d'un mémoire, vous obtiendrez le titre de **«Praticien-Thérapeute en soins corporels Ayurvédiques» Cursus II de 400H (dont 176H de travaux personnels)**
Ce titre est reconnu par l'organisme de la formation professionnelle continue et l'association des professionnels de Ayurveda en France vous permettra d'exercer votre activité en toute légalité.

Centre leela

www.centre-leela.com

leela.ayurveda@gmail.com

Siret : 83400339400014 / Code APE / : 8559B

Tél 09 61 62 09 81 / 06 81 82 40 71

Organisme de formation professionnelle continue N°84380677738
Auvergne Rhône Alpes (ce N° ne vaut pas agrément de l'état)

DÉROULEMENT DU VOYAGE INDE DU SUD :

Départ de Paris : mercredi 15 janvier 2020 / PARIS-COCHIN

Arrivée à Cochin à 3h30 le jeudi 16 janvier 2020
à 4h30 environ heure locale.

Direction hôtel pour se reposer jusqu'à midi.

> jeudi 16 : après-midi : visite de cochin

> samedi 18 : visite fluviale en Backwater

> samedi 18 au soir : direction Amritapuri, arrivée à l'ashram de Amma

> Dimanche 19 : départ pour Vallamkulam (Clinique du Dr Hari pour la formation)

> **lundi 20 au samedi 25 janvier : FORMATION (module 3)**

> Dimanche 26 janvier : quartier libre

> **Lundi 27 janvier au samedi 01 février : FORMATION (module 4)**

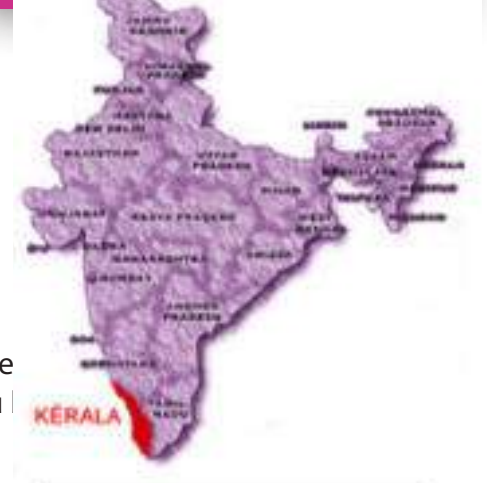
> Dimanche 02 au lundi 3 février : direction route des épices en montagne

> Mardi 4 février au jeudi 6 février : au matin départ direction Varkala (au

> Vendredi 7 février : retour en France : Trivandrum

(Thiruvananthapuram Kerala)-Paris.

Départ le mercredi 15 janvier 2020
Retour le vendredi 7 février 2020.



En dehors de la formation, le programme tourisme est facultatif.

Ces informations sont susceptibles d'être modifiées : horaires du vol et autres logistiques en lien avec le séjour en Inde.

le tarif du séjour en Inde s'élève approximativement entre 1500 à 1800€ selon le confort souhaité pour une durée de 3 semaines:

>transport en france par TGV de chez vous aller retour - Aéroport Charles de Gaulle

>Nuit d'hôtel à l'aéroport de paris

>Vol aller retour Paris cochin et thrivandrum paris

>Taxis, hôtels , repas visite bakwaters à Cochin

>Taxis pour aller chez ama + nuit et repas

>Taxis pour aller à la formation

>**Pendant les 15 jours de formation : pension complète**

>Taxi vers la route des épices + hôtels, visites et repas,

>Taxi pour aller vers Varkala océan Indien + séjour + hôtels, visites et repas.

> + Les visites lors des quartiers libres en TOUC TOUC et achats souvenirs.

Bien sûr, si vous souhaitez vraiment vivre à l'Indienne, vous pouvez diminuer vos frais. et les visites proposées.

Centre leela

www.centre-leela.com

leela.ayurveda@gmail.com

Siret : 83400339400014 / Code APE / : 8559B

Tél 09 61 62 09 81 / 06 81 82 40 71

Organisme de formation professionnelle continue N°84380677738
Auvergne Rhône Alpes (ce N° ne vaut pas agrément de l'état)

PROGRAMME FORMATION 400H (230h auprès des formateurs & 170H de travail personnel).

Module 1 en France

du 18 au 22 septembre 2019

LES BASES DE L'AYURVEDA

Lors de ce module en tronc commun, nous aborderons les bases :

- > Aspects spirituels et les origines divines de l'Ayurveda
- > Concepts philosophiques et psychologiques
- > Concepts de la création selon le samkhya
- > Etude des interrelations de l'être humain et son environnement
- > Origines et histoire de L'AYURVEDA jusqu'à nos jours.
- > Comment adapter une discipline ancestrale dans nos vies modernes.
- > Les différentes branches de l'Ayurveda
- > Les objectifs de L'Ayurveda d'hier à aujourd'hui
- > Le concept de Satva, Rajas et Tamas
- > La constitution psychique
- > Concept des Tridoshas Vata, Pitta, Kapha à partir de l'observation des 5 éléments
- > Sous Doshas, Gunas, Dhatus, Upadhatus
- > Agni le feu digestif et sa fonction
- > Ama, les toxines physiques et psychiques
- > Les canaux physiques et subtiles (Shrotas, nadis)
- > L'importance de la zone digestive etc
- > Système des Shrotas (canaux circulant dans le corps) etc

Début de la formation
le 18 septembre
de 14h à 18h :
aspects administratifs
et présentation
de la formation.



Module 2 en France

du 4 au 9 novembre 2019

Massage – Soins - ABHYANGA TRIDOSHA

- > Préparation du thérapeute par diverses techniques (exercices de Yoga, respiration et énergie pranique) avant chaque soin donné.
- > Composition d'huiles aux plantes sauvages adaptées aux Vikritis (déséquilibres) ou aux Prakritis (constitution).
- > Technique de massage, fluidité et enchaînements pour Vatadosha, pitta dosha, kapha dosha pour l'arrière et le devant du corps.
- > Maîtrise des enchaînements et fluidité des différents touchers.
- > Technique de mobilité et souplesse des articulations
- > techniques de relaxation pendant le massage
- > Massage des : pieds, mains, tête.
- > Techniques de massage pour augmenter l'énergie et Agni afin d'éliminer les toxines.

l'abhyanga est un massage à l'huile chaude. Il fait partie des thérapies Snehana, qui signifie l'application d'huile ou l'oléation, Sneh signifiant amour et compassion en sanskrit.

Nous pouvons donc comprendre, comment dans notre monde, où les rapports humains, l'agitation, les excès d'hygiène, la guerre au cholestérol, la chaleur qui augmente du fait du réchauffement climatique amènent une qualité de sécheresse de plus en plus grande, le massage à l'huile apporte une vraie qualité de soin, d'amour et de sécurité à celui qui le reçoit



Module 3 & 4 en Inde

du 20 au 25 Janvier 2020

du 27 janvier au 1er février 2020

La Formation de janvier à février est conçue sous forme de deux modules qui apporteront des outils et solutions concrètes. Chacun d'entre eux sera consacré à l'approfondissement théorique et à l'apprentissage des techniques spécifiques destinées à pacifier l'une des trois forces vitales, au moment de l'année où elle se manifeste naturellement et tend à être déséquilibrée : Vata au début de l'automne, Kapha au printemps et Pitta au début de l'été. Ceci permettra à chacun(e) de faire l'expérience des bienfaits des soins.

L'Ayurveda, au-delà des connaissances et techniques, nécessite de développer un grand sens de l'observation pour voir l'intelligence du Vivant à l'œuvre autour de nous.

Début de la formation
le 20 janvier 2020



L'APPROCHE THÉORIQUE AVEC LE DR HARI KUMAR BHASKAR & SON EQUIPE

sera répartie sur les 2 modules de formation. Nous aborderons notamment :

- > Le mouvement : les principes du mouvement dans la pratique du massage, comprendre le rôle spécifique de Vata.
- > Les doshas : révision et approfondissement de la manifestation des doshas à travers notamment les âges de la vie, les saisons, les moments de la journée.
- > Le bilan Ayurvédique préalable à tout soin : quels sont les moyens concrets pour pouvoir rapidement évaluer la constitution du client (Prakriti) et ses déséquilibres (Vikriti) afin d'adapter les soins spécifiques et l'approche globale individualisée .
- > observation de la langue, des ongles, questionnaire préalable.
- > La présence de toxines : comment évaluer la présence d'ama (toxines dans le corps), qui rend certains soins contre-indiqués, pour orienter les soins adaptés.
- > Approche psycho-émotionnelle personnalisée : comment s'adapter à chaque patient selon sa constitution pour rendre le soin confortable et sécurisant.

Module Soins VATA

- > Shirodhara, Filet d'huile sur le front : ce soin détend le système nerveux et libère des tensions.
- > Picchu : Compresses pour les zones douloureuses.
- > Swedan : Le bain de chaleur Ayurvédique à la vapeur et aux plantes.
- > Les snehas Basti : Lavement intestinal gras contre la constipation et les désordres du côlon.
- > Navarakiri : Massage aux tampons de riz herbalisés pour les rhumatismes articulaires ou la fatigue musculaire.
- > Shiro basti , reception d'huile au milieu du crâne : ce soin est proposé pour les désordres psychiques.

Ces soins apaisent fortement le stress dû au déséquilibre de Vata, diminuent la fatigue et les douleurs articulaires, nourrissent et harmonisent l'être dans sa globalité..

Sur le plan émotionnel, diminue la peur, l'anxiété.

FORMATEURS

- Dr Hari Khumar Bhaskar
- Leila Amara
- Philippe Rivault (traducteur)



Module Soins KAPHA

- > Massage Oudvarthana : le massage aux poudres pour la perte de poids et la cellulite, draine les toxines.
- > Massage gharshan : massage langhana (alléger) au gant de soie Permet de gommer, faire circuler, éliminer les toxines.
- > Nasya : le soin des sinus et massage de la tête et du haut du corps.

Ces soins permettent d'alléger le corps par des techniques spécifiques mêlant des herbes, des poudres, de la vapeur afin de libérer l'excès de mucosités, de mieux faire circuler la lymphe et libérer les toxines par les émonctoires naturels du corps.

Sur le plan émotionnel diminue les attachements et possessions excessifs.

FORMATEURS

- Dr Hari Khumar Bhaskar
- Leila Amara
- Philippe Rivault (traducteur)



Module Soins PITTA

- > Les kiris : Tampons aux plantes fraîches pour soulager les inflammations des muscles et des tendons.
- > Kansu : le massage des pieds au bol très apaisant pour améliorer la vue.
- > Netra Tarpana , les soins des yeux au ghee.
- > Virechana : la purge simplifiée pour extraire l'excès de pitta du corps.

Ces soins à base de produits rafraîchissants permettent de diminuer l'inflammation due à une trop grande chaleur dans le corps. Sur le plan émotionnel diminue la colère, l'irritabilité.

FORMATEURS

- Dr Hari Khumar Bhaskar
- Leila Amara
- Philippe Rivault (traducteur)



Module 5 en France

du 7 au 10 Mai 2020

Anatomie et Physiologie par correspondance

> La fonction des différents systèmes sanguin, musculaire, lymphatique etc

Communication non violente Ethique et Pacifique

> Accompagnement du client par une approche psychologique en fonction du tempérament de chaque personne.

Journée Evaluation

> Examen portant sur des études de cas.

Installation professionnelle

> Comment vous installer, quels statuts juridiques, marketing.



Module 6 facultatif en France

du 20 au 21 juin 2020

AYURVEDA - Atelier Animation :
Découverte & initiation à l'Ayurveda
Tarif : 295€

Lors de ce module, le stagiaire apprendra à comment animer un atelier découverte & initiation à l'Ayurveda afin de transmettre des messages de sensibilisations ; prévention en matière de santé globale (alimentation, soins corporels adaptés, hygiène de vie psychophysique)

Atelier le 20 et 21 juin
de 9h à 18h

