



FORMATION PROFESSIONNELLE

**PRATICIEN THÉRAPEUTE EN SOINS CORPORELS  
AYURVÉDIQUES - 400h**

**FRANCE & KERALA, INDE DU SUD**



**Centre  
Leela**



Datadock

**ayurveda**  
en france

# ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



**LEILA AMARA**  
RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE  
FORMATRICE PRINCIPALE



**DR HARI KUMAR  
BHASKAR**  
FORMATEUR INDE



**PAULINE ODEYER**  
INFIRMIERE  
ANATOMIE-PHYSIOLOGIE



**PHILIPPE MASSOUBRE**  
EXPERT COMPTABLE  
INSTALLATION PROFESSIONNELLE



**JOELLE CASSANO**  
C.N.V COMMUNICATION  
NON VIOLENTE & BIENVEILLANTE



**PHILIPPE RIVAUT**  
TRADUCTEUR  
FORMATION CLINIQUE EN INDE

**DES INTERVENANTS SUPPLEMENTAIRES POUR LA DISCUSSION  
AUTOUR DE L'AYURVEDA - MODULE DE MAI**

**Nos Formateurs & Intervenants ont été choisis de par leur sérieux,  
leurs investissement dans la discipline de l'Ayurveda, du Yoga et de  
l'énergétique, tous sont diplômés & expérimentés.**

# Praticien Thérapeute en soins corporels Ayurvediques - France & Inde

## 230h en présentiel & 170h de travaux personnels

### Objectifs

Pédagogie fondée sur l'apprentissage théorique et pratique des soins corporels Ayurvédiques

L'essence de cette formation se définit autour de douze axes principaux :

- > Définir la constitution personnelle physique et mentale (prakriti)
- > Définir les déséquilibres physiques et mentaux (vikritis)
- > Acquérir 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, Pitta & 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, à distance + 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 - 216h avec les formateurs + 16h atelier + 150h de travail personnel. Voir dates (calendrier à télécharger sur notre site)

---

**Lieux salles externes :** KYRIAD, 8 av. de la Louisiane 38120 Le Fontanil Cornillon ou Musée de l'eau, Place du Breuil 38680 Pont en Royans.

**Hébergements :** listes fournies : hôtels, gîte en auto gestion, chambres d'hôtes, camping dès la validation de votre inscription (La solution la plus choisie par nos étudiants est la formule Gîte en commun avec repas-partage - Coût approximatif : 20 à 35€ / nuitée).

**Repas :** restaurants et snackings à proximité des lieux de formations.

**Horaires :** 9h à 13h avec pause de 15 min, 14h à 18h avec pause de 15mn , un espace tisanes - café est mis à la disposition des stagiaires, pause repas de 1h.

## Coût

Auto financement : 3270 € TTC paiement échelonnés / Si Prise en charge PAR OPCO : 3920 TTC

## Ce coût comprend :

Les frais administratifs, l'enseignement théorique et pratique, une partie du matériel et supports pédagogiques.

**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.**

**Modalités pratiques transmises par mail un 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» 400H (dont 170h 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 en toute légalité.

Cette formation ne remplace pas un avis médical, elle ne se substitue pas aux actes de kinésithérapie.

# DEROULEMENT DU SÉJOUR & FORMATION RESIDENTIELLE EN INDE

## DÉROULEMENT DU VOYAGE INDE DU SUD

- > Départ de Roissy-CDG : vendredi 15 janvier 2021/ ROISSY - TRIVANDRUM
- > Arrivée à TRIVANDRUM à 3h30 le samedi 16 janvier 2021 à 4h30 environ heure locale.
- > Direction hôtel pour se reposer jusqu'à midi.
- > Départ pour Vallamkulam (Clinique du Dr Hari pour la formation)
- > Lundi 18 au samedi 23 janvier : FORMATION (module 3)
- > Dimanche 24 janvier : quartier libre
- > Lundi 25 au samedi 30 janvier : FORMATION (module 4)
- > Dimanche 31 au mardi 2 février : direction route des épices en montagne
- > Mardi 2 février au jeudi 4 février : au matin départ direction Varkala (au bord de l'océan Indien)
- > Vendredi 5 février : retour en France : (Thiruvananthapuram, Kerala) - Roissy.



### Option en +

- > Vendredi 5 février : départ direction Amritapuri, arrivée à l'ashram de Ama
- > Samedi 6 février départ pour Cochin : visite de cochin
- > Dimanche 7 : visite fluviale en Backwater
- > Lundi 8 : retour Cochin - Roissy

*nb : Vous pouvez faire votre voyage depuis un autre aéroport international que Roissy vers Trivandrum.*

## 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 hors frais de formation:

- > 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 - Trivandrum et Cochin - Paris
- > Taxis, hôtels , repas visite backwaters à Cochin > Taxis pour aller chez Amma + nuit et repas > Taxis pour aller à la formation
- > Pendant les 15 jours de formation : pension complète
- > Les visites lors des quartiers libres en Tuc-tuc .

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

En conclusion : frais de formation : 3270 €

Frais déplacement, hébergement, et tout ce qui est cité ci dessus pour le tourisme : environ \*1500 à 1800€ selon le confort souhaité.

# PROGRAMME FORMATION 400H

## 230h auprès des formateurs & 170h de travaux personnels

### Module 1 en France

#### 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 ;
- > Étude 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 ;
- > Anatomie et physiologie par correspondance ;
- > La fonction des différents systèmes sanguin, musculaire, lymphatique etc.



### Module 2 en France

#### 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

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.

### 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.



Dr Hari Kumar Bhaskar

### 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.
- > Déterminer la constitution (Prakriti) et les déséquilibres (vikritis)



## Module Soins VATA

- > Shirodhara, Filet d'huile sur le front : ce soin détend le système nerveux et libère des tensions.
- > Picchu : Compresse 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 , réception 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, diminuent la peur, l'anxiété.



## 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, élimine 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 diminuent les attachements et possessions excessifs.



## 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 diminuent la colère, l'irritabilité.



## Module 5 en France

### Anatomie et Physiologie

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

### Communication non violente

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

### Stage en Entreprise

> Le bien être dans le travail : comment présenter l'Ayurveda comme outil de bien - être et de connaissance de soi comme solution à la gestion de stress au sein de structures entreprises, associations, milieu éducatif.



### Installation professionnelle et marketing

> Comment vous installer, quels statuts juridiques.

### Discussion autour de l'Ayurveda

> La santé globale et les causes des déséquilibres (vikritis) : révision, intégration, conclusion de l'année de formation.

---

## Module 6 en France (facultatif)

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).

