



FORMATION PROFESSIONNELLE S.T.A

- *Science Traditionnelle Ayurvédique* -

- 546 Heures



NATUROPATHE AYURVÉDIQUE

ÉDUCATEUR DE SANTÉ - 546H

PROMO PRINTEMPS 2023



Centre
Leela



Datadock

ayurveda
en france

Aujourd'hui, les sciences douces et naturelles, et la Naturopathie Ayurvédique, alliées à la médecine conventionnelle, représentent de réelles solutions thérapeutiques et sont notamment utilisées dans certains protocoles hospitaliers.

Cette formation conçue pour tout type de public (professionnel de santé et tout secteur d'activité - particulier) aborde tous les domaines de la S.T.A - Sciences Traditionnelle Ayurvedique. D'une durée de 3 ans, elle regroupe enseignement théorique et mise en pratique, grâce à plusieurs formateurs spécialisés.

Précision :

Il est demandé à chaque apprenant.e de suivre en parallèle de la formation Naturopathe Ayurvédique, un module en anatomie physiologie ou d'avoir une bonne base.

Les personnels de santé en sont dispensés.

Débouchés & secteurs d'activités

- Ouvrir son cabinet libéral de Naturopathe Ayurvédique - conseiller & consultant
- Démarrer une activité en tant que Naturopathe Ayurvédique - conseiller & consultant, au sein d'un centre spécialisé en médecine douce
Pratiquer la Naturopathie Ayurvédique en télé-consultation
- Pratiquer la Naturopathie Ayurvédique dans le cadre d'un dispensaire, au profit de populations précaires
- Proposer ses services en Naturopathie Ayurvédique dans le cadre de la prévention : structures éducatives, EHPAD, CCAS
- Sensibiliser tous les publics et plus particulièrement les publics précaires, les adolescents à une meilleure gestion de leurs alimentation, hygiène de vie naturelle et équilibrée.

Et bien d'autres structures non citées ici.



Objectifs 1

- - Poser un diagnostic Ayurvédique complet en définissant la constitution personnelle et ses déséquilibres
- - Donner des soins pour les problèmes psychiques par la yogathérapie et l'ayurvédathérapie
- - Donner des conseils de prévention de santé adaptés aux déséquilibres et constitution personnelle
- - Etablir un bilan en nutrition ayurvédique
- - Proposer des outils thérapeutiques simples et naturels
- - Donner des conseils en phytothérapie Ayurvédique
- **Objectifs - 2**
- - Accompagner ses clients(es) dans la gestion du stress
- - professionnaliser : accueil de la clientèle, conseils, informations, fin de soin.
- - maîtriser Les aspects juridiques en lien à l'installation d'une Entreprise individuelle.
- - savoir communiquer de façon non violente pour améliorer les relations dans le cadre du travail et de sa vie personnelle.
- - construire et valider un projet professionnel.
- - appliquer sur soi plusieurs outils de bien-être et de la gestion du stress de manière à préserver la santé du Praticien et être en cohérence avec les conseils proposés

Pour qui ? : Tout public

Prérequis : , entretien individuel

Avoir une webcam et un accès internet pour les classes virtuelles.

Organisation Pédagogique : Présentiel, à distance + travaux personnels

Moyens pédagogiques :

Supports de cours théoriques et travaux pratiques tout au long de l'année,

Stage en entreprise

Tutoriels remis à chaque module.

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

Salle pratique : Salle de 60 à 150m2 bien chauffée, plateau techniques et tout matériel susceptible correspondant au module enseigné. Apporter de quoi écrire ou son ordinateur, tablette. Pour le cursus 2, une liste de matériel à fournir communiquée dans votre dossier d'inscription.

Encadrement : Voir l'équipe pédagogique (cf organigramme fin de page). La formatrice et tous nos intervenants sont professionnels, expérimentés et diplômés.

Suivi d'exécution : Feuille d'émargement signée par demi journée.

Résultats : Évaluation en continu + enquête de satisfaction.

Informations pratiques - 2 années : 546H

Présentiel : 51H , Visio : 245H , Travaux Personnels : 250H)

Lieux : Visio ; Stages pratiques d'été : Isère (38). Lieu exact communiqué lors de votre inscription.

Repas Pour les formations non résidentielles : Restaurants et snackings à proximité des lieux de formations.

Pour les formations résidentielles : pension complète ou repas partage suivant le module (voir précisions ci-dessous).

Horaires : 9h à 13h - 14h à 18h avec pause de 15mn par demi-journées.

Certains cours en Visioconférence durent 6h par jour (voir chaque module dans cette brochure).

Coût autofinancement :

> **Cursus 1 - 1ère année : 2100€ TTC**

> **Cursus 1 - 2e année : 2100€ TTC**

Ce coût comprend : les frais d'enseignement théorique & pratique, les frais de dossiers,

Toute demande de prise en charge par les OPCO hors CPF : montage de dossier : + 200€

Vous vous engagez à poursuivre la formation dans sa totalité.

Possibilité de Paiement échelonné sur 1 échéancier de 24 mois

Hébergement :

> **Session Cursus 1- 2ème année - stage pratique en Mai 2025 en Isère : Hébergement libre, liste hébergement autour du lieu de formation communiquée en annexe.**

Modalités pratiques transmises par mail un mois avant la formation : liste des participants, liste hébergements, lieux des formations, etc..

A l'issue de votre formation et après évaluation en continu + la présentation d'un mémoire vous obtiendrez le titre de

Naturopathe Ayurvédique - Educateur de Santé -

Ce Titre est reconnu par l'organisme de la formation professionnelle continue et l'association des professionnels de Ayurveda en France, il vous permettra d'exercer en toute légalité.

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

Visio en live : 131h
Travaux personnels : 125H
Total : Evaluation en continue 256h

PROGRAMME

Cursus 1 - Première Année

Théorie à distance & replay

Présentation plan de formation	3h
Anatomie - Physiologie	8h
Origine de l'Ayurveda & Anatomie Physiologie	40H
Suite Anatomie & Physiologie Ayurvédique & méthodes d'examen des clients	40h
Étiologie & Mécanisme de la maladie & introduction à la notion de traitement Ayurvédique	40h

Ce programme sera réparti de la manière suivante :

- **Lundi 27 mars 2023** : Plan de formation (17 à -20h)
- **Avril 2023** : lundis 3, 10, 17, 24
- **Mai 2023** : lundis 8, 15, 22, 29
- **Juin 2023** : lundis 5, 12, 19, 26
- **Juillet 2023** : lundis 17, 24
- **Septembre 2023** : lundis 4, 11, 18, 25
- **Samedi 30 Septembre** - Anatomie Physiologie - 9h-13h / 14h-18h (visio)
- **Octobre 2023** : lundis 2, 9, 16, 23
- **Novembre 2023** : lundis 6, 13, 20, 27
- **Décembre 2023** : lundis 4, 11, 18
- **Janvier 2024** : lundis 8, 15, 22, 29
- **Février 2024** : lundis 5, 12, 19, 26
- **Mars 2024** : lundis 4, 11, 18

*Horaire Lundi en visio avec replay : 19h à 22h

*Horaires Anatomie en visio avec replay : 9h à 13h - 14h30 - 18h30

* Fuseau horaire France Métropole.

Visio ZOOM en live : 114h
Présentiel : 51h

Travaux personnels : 125h
Total : 290h

PROGRAMME

Cursus 1 - Deuxième Année

Théorie à distance & replay

Nutrition / Ahara	24h
Phytothérapie - Dravyaguna	24h
Psychologie Ayurvédique et soins subtils	24h
Module outils nécessaire à l'installation professionnelle	21h
Etude de cas	16h
Revision	5H

Ateliers pratiques en présentiel - résidentiel

Intitulé	Nombre d'heures
dravyaguna	16h
Psychologie Ayurvédique et soins subtils	16h
Nutrition / Ahara	16h
Bilan et intégration	3h

Ce programme sera réparti de la manière suivante :

- **3 - 5 mai 2024** : Module outils nécessaire à l'installation professionnelle 9h-13h / 14h-18h (visio)
 - **Mai 2024** : lundis 6, 13, 20
 - **Juin 2024** : lundis 3, 10, 17
 - **Septembre 2024** : lundis 9, 16, 23
 - **Octobre 2024** : lundis 7, 14, 21
 - **Novembre 2024** : lundis 4, 11, 18,
 - **Décembre 2024** : lundis 2, 9, 16
 - **Janvier 2025** : lundis 6, 13, 20
 - **Février 2025** : lundis 3, 10, 17
-
- Mars 2025 - Révisions : Lundi 10,17 de 19h à 21h30
 - **15 Mars 2025**: étude de cas online 9h à 13h - 14h30 - 18H30
 - **19 Avril 2025** : étude de cas online 9h à 13h - 14h30 - 18H30
 - **19-25 Mai 2025** : Stage pratique 51h de 9h à 13h - 14h30 - 18h30

Récapitulatif :

* **Horaire Stage pro en visio : 9h-13h / 14h-18h**

* **Horaire Lundi en visio avec replay : 19h à 22h**

* **Horaire révision Lundi en visio avec replay : 19H à 21H30**

* **Horaire études de cas en visio avec replay: 9h à 13h - 14h30 - 18H30**

* **Horaires stage pratique présentiel : 9h à 13h - 14h30 - 18h30**

* Fuseau horaire France Métropole.

Module 1 - Plan de formation

Objectifs

- > Découvrir le processus de formation ;
- > Constituer le groupe, faire connaissance avec les autres participants, développer une cohésion de groupe, propice à l'acquisition des compétences ;
- > S'informer sur les modalités organisationnelles de la formation.

Résumé du contenu

Présentation du plan de formation, intervention d'une formatrice sur la cohésion de groupe et la communication interpersonnelle, prise en compte du rôle des émotions dans sa posture future de thérapeute, informations sur les durées, horaires et lieu de formation et toutes autres infos nécessaires au déroulement de cette formation.

Module 2 - Tronc commun 1

Objectifs

Comprendre des origines de l'Ayurveda et les philosophies indiennes derrière cette science, savoir définir de façon approfondie l'Ayurveda, ses outils et sa portée, et apprendre et maîtriser les premières notions d'anatomie et physiologie ayurvédique incluant la théorie des 3 doshas (vata, pitta et kapha), les 15 sous doshas, le feu digestif / agni et les notions de toxines / ama.

Résumé du contenu

Découverte des origines de l'Ayurveda et introduction à l'anatomie et physiologie ayurvédique. Les origines de l'Ayurveda : les 6 philosophies de vie indiennes, parmi lesquelles le Samkhya. Puis étude plus spécifique du samkhya et des notions et interactions entre les 3 grandes qualités Sattva / Rajas /Tamas, les 5 éléments et les 5 sens dans la manifestation de la conscience dans la matière. Définition de l'Ayurveda, le but de l'Ayurveda, les 8 branches de l'Ayurveda, l'Ayurveda aujourd'hui.

Anatomie et physiologie ayurvédique

Théorie des 3 doshas Vata, Pitta et Kapha et études des caractéristiques d'un individu Vata, Pitta et Kapha, les 20 attributs et leurs effets sur les doshas, la notion de constitution / prakruti et d'état dévié / vikruti (les 7 types de prakruti, Les 8 constitutions difficiles, le paradigme prakruti/vikruti, l'expression des gunas dans le prakruti et le vikruti), Les 15 sous doshas (sites, fonctions, direction, élément), Le feu digestif / agni (attributs, fonctions, lien dosha / agni, 4 types d'agni, 40 agni, le processus digestif vu par l'ayurvédica); la notion de toxines /ama (caractéristiques, 4 origines principales, signes et symptômes d'ama dans les doshas, dhatus et les excréments).

Module 3 - Tronc commun 2

Objectifs

Connaître de façon détaillée la théorie des 7 tissus / dhatus, des 17 chaînes du corps / srotamsi, comprendre et savoir mettre en pratique les différentes méthodes d'examen Ayurvédique, avec la trividha (observation, questionnement et examen) et l'ashtavidha (pouls, urine, selles, langue, peau, parole, oeil, aspect physique) pariksha, être capable de faire un diagnostic client du prakruti / vikruti / agni et ama.

Résumé du contenu

Approfondissement de l'anatomie et physiologie Ayurvédique avec étude: des 7 dhatus / tissus (nutrition et structure des dhatus, désordres des dhatus, étude spécifique de chaque dhatu); du concept d'Ojas, Tejas et Prana (définition, fonctions, caractéristiques, manifestations, les 4 types de déséquilibres et l'intégrité fonctionnelle de ce concept), des 17 systèmes du corps /srotamsi (définition et description, les 4 types de déséquilibre), des méthodes Ayurvédiques d'examen avec notamment la méthode en 3 étapes / Trividha pariksha et celle basée sur l'observation de 8 éléments / Ashtavidha pariksha (pouls, langue, urine, selles, parole, toucher, yeux, apparence).

Etude et mise en pratique de diagnostic du prakruti et du vikruti avec évaluation du prakruti, du vikruti, de l'agni et du niveau de toxines.



Module 4 - Tronc commun 3

Objectifs

Comprendre le mécanisme de formation des déséquilibres de santé, pouvoir identifier les étapes de la pathogénèse en fonction des symptômes, pouvoir identifier les causes de la manifestation des déséquilibres, les mouvements de doshas, les chemins des déséquilibres, être capable de faire un diagnostic Ayurvédique client approfondie intégrant le prakruti, vikruti, état des dhatus, srotamsi, ojas, tejas, prana, samprapti, hetu, vyadhi marga, dosha gati, comprendre les différents types des traitements ayurvédiques / chikitsa existants, savoir orienter votre client vers un traitement plus shodhana pour nettoyer ou shamana pour pacifier selon ses besoins, comprendre comment utiliser la tanmatra chikitsa / la thérapies utilisant les 5 sens pour équilibrer les doshas.



Résumé du contenu :

Etude du mécanisme de formation des déséquilibres de santé / pathogenèse avec apprentissage: des 5 baromètres pour évaluer un déséquilibre / Nidanam panchakam, du processus de manifestations des maladies / samprapti (les 6 étapes évolutives de manifestation des déséquilibres), des principes d'aggravation et de diminution des doshas dans le macroenvironnement et dans le système digestif, des causes et manifestations de déséquilibre des tissus et systèmes corporels, des chemins de de déséquilibre/ vyadhi marga, des mouvements des doshas / Doshas Gati, des différenciation et classification des déséquilibres de santé

Diagnostic approfondi du patient, intégrant le prakruti, vikruti, état des dhatus, srotamsi, ojas, tejas, prana, samprapti, hetu, vyadhi marga, dosha gati.

Apprentissage des traitements ayurvédiques / chikitsa à recommander pour équilibrer le vikruti une fois le diagnostic fait incluant: les facteurs à prendre en compte pour établir un protocole de traitement, une cartographie des différents types de traitements chikitsa, avec description des techniques de nettoyage / Shodhan, des traitements de pacification ou palliatifs / Shamana, à la fois internes et externes, des notions de Purvakarma, panchakarma, pascat karma, Brimhana et langana chikitsa, d' ahara chikitsa / nutrition ayurvédique, de vihara chikitsa /lifestyle, de dravyaguna chikitsa / phytothérapie, et étude du tanmatra chikitsa / utilisation des thérapies ciblant les 5 sens pour équilibrer les doshas.



Module 5 - Psychologie Ayurvédique & soins subtils

Objectifs

Comprendre les aspects de la Psychologie Ayurvédique avec la vision de l'esprit et de l'âme en Ayurveda, l'organisation du mental, le rôle du mental dans le processus de création des déséquilibres, les principaux désordres psychosomatiques et leurs causes, l'effet de sattva / rajas / tamas sur le mental et la digestion émotionnelle. Savoir appliquer une approche sattvique en tant qu'individu mais aussi en tant que thérapeute. Connaître l'anatomie et physiologie du corps subtil au travers des koshas, des chakras et des nadis. Comprendre le yoga chikitsa et les outils qu'il propose pour équilibrer les doshas et le mental. Savoir utiliser sur soi même et conseiller de l'Ayuryoga (asanas et méditation) pour équilibrer un individu.

Résumé du contenu

Etude de la Psychologie Ayurvédique avec les principes spirituels de l'Ayurveda et le système du mental en Ayurveda incluant les différents état de l'esprit, l'esprit individuel et esprit universel, le prakruti et le vikruti de l'esprit / manas, les 4 aspects du mental, leurs interactions dans le processus de création d'un déséquilibre de santé, les causes principales de déséquilibre de manas, les désordres psychosomatiques. Nous parlerons aussi de l'approche sattvique du thérapeute.

Ensuite nous aborderons l'anatomie et physiologie du corps subtil avec : les koshas, les chakras (description, déséquilibres, comment les influencer, kundalini, association koshas) et les nadis (description, comment les nettoyer, liens koshas et chakras).

Puis nous verrons les soins subtils à travers le Yoga chikitsa pour influencer la physiologie subtile au travers: du yoga de patanjali, de l'Ayuryoga et de la méditation appropriée aux doshas.



Module 6 - Nutrition / Ahara

Objectifs

Acquérir une bonne connaissance de la nutrition Ayurvédique, de ses règles de base et de ses notions innées de goûts, de gunas (qualités), de température, d'effets post digestifs (vipaka), de prabhava (potentiel énergétique), des actions des goûts sur les plans physique et mental. Savoir lier les groupes aliments et les aliments à ces notions. Savoir appliquer et conseiller différents régimes alimentaire pour équilibrer chaque dosha, pour équilibrer deux ou les trois doshas, pour désintoxiquer l'organisme ou encore pour s'harmoniser aux saisons ou tridoshique. Comprendre l'ensemble du processus de digestion Ayurvédique et être à même de le comparer avec le système digestif occidentale. Etre capable de préparer des churnas et des plats ayurvédiques pour les doshas.

Résumé du contenu

Etude du concept de la Nutrition Ayurvédique (Ahara chikitsa) avec: découverte des 6 goûts (rasa), de la température des aliments/ virya, de l'effet post digestif / vipaka, des qualités des aliments, de l'action unique (prabhava) des aliments, liens avec les groupes d'aliments, effets sur le plans physique et mental (et doshas), les signes et symptômes de déséquilibres en cas d'excès de certain gout.

Etude de l'alimentation adaptée à Vata, Pitta et Kapha et l'alimentation duo-doshique, des règles de base de l'alimentation ayurvédique, et des aliments incompatibles, des différents régimes alimentaires selon l'ayurveda (atni ama, detox) et vue ayurvédique des régimes actuels, de l'alimentation selon les saisons

Atelier de cuisine (recette ayurvédique de saison et par dosha) et de préparation de churnas pour Vata, Pitta et Kapha.



Module 7 Phytothérapie - Dravyaguna -

Objectifs

Comprendre la dravyaguna Ayurvédique avec les notions de rasa, virya, vipaka, prabhava, gunas des plantes, et le lien entre les différentes partie d'une plante avec les 5 éléments et les 7 tissus. Connaître les différents méthodes de préparation des plantes (jus, décoctions, poudres, vins médicinaux, ghee...), les différentes actions thérapeutiques des plantes et leurs effets sur les doshas, quand prendre les plantes et comment (anupan). Acquérir une bonne connaissance de certaines plantes locales / européennes en appliquant l'approche ayurvédique, des principales curna et guggul, des plantes rasayanas par organes et dhatus, et des anupan. Connaître les précautions d'utilisation des plantes. Savoir préparer un ghee médicinal, une churna et une huile médicinale.



Résumé du contenu

Etude des principes de la vision Ayurvédique des plantes avec leurs rasas, virya, vipaka, prabhava et attributs, les 5 éléments et les 7 tissus en lien avec les plantes.

Etude des grands principes de la dravyaguna avec les différentes méthodes de préparation des plantes (jus, décoctions, poudres, vins médicaux, ghee...), les différentes actions thérapeutiques des plantes et leurs effets sur les doshas, quand prendre les plantes et comment (anupana).

Etude des plantes locales principales en appliquant l'approche ayurvédique, des principales churnas et gugguls, précautions d'utilisation des plantes, découverte des plantes rasayanas par organes et dhatus, et des anupanas

Atelier : préparation d'un ghee médicinal, d'une churna et d'une huile médicinale.

Module 8 - Les outils nécessaires à votre installation professionnelle

Via Zoom

Objectifs

Réussir son installation professionnelle.

Résumé du contenu

- Comptabilité : différents systèmes juridiques, business plan
- Marketing - Communication Numérique : marketing numérique, écologique et éthique, ainsi que vos droits sur le web.
- Législation et Réglementation de la profession de Naturopathe : le droit français et européen en lien avec les médecines douces.
- Gestion du stress : mise en place d'outils permettant de reconnaître et accepter ses émotions pour les transformer en qualité de créativité,
- Accueil clientèle, Communication pacifique: acquisition d'une méthode de communication bienveillante qui optimise un dialogue adapté, et favorise les échanges dans un climat de paix, faciliter les échanges relationnels, réduire le stress, désamorcer les éventuelles difficultés ou conflits, et enrichir la relation à soi et aux autres.



ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



LEILA AMARA
RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
FORMATRICE



ELOÏSE FIGGE
FORMATRICE



JOËLLE CASSANO
C.N.V COMMUNICATION
NON-VIOLENTE



NICOLAS VIGNERON
EXPERT-COMPTABLE
INSTALLATION PROFESSIONNELLE



CÉCILE TABARIN
DIRECTRICE AGENCE COM
FORMATRICE REF. WEB



DIEGO SANCHEZ
MARKETING ETHIQUE &
ECOLOGIQUE