



FORMATION PROFESSIONNELLE

**FORMATIONS PROFESSIONNALISANTES  
COURTES & A LA CARTE**



Centre  
**Leela**



Datadock

ayurveda  
en france

# ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



**LEILA AMARA**  
RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE  
FORMATRICE PRINCIPALE



**VINCENT MARECHAL**  
INTERVENANT  
MARMATHERAPIE



**ELOÏSE FIGGÉ**  
CONSULTATION - PERFECTIONNEMENT



**SALOMÉ LEBOT**  
AYURVEDA MATERNITE  
& TRONC COMMUN



**LAURENT MONTELS**  
INTERVENANT  
VASTU SHASTRA



**INTERVENANT.E DU CENTRE**  
AYURVEDA MASSAGE

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

## Objectifs

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

L'ESSENCE DE CES FORMATIONS SE DÉFINIT COMME UN APPROFONDISSEMENT ET PERFECTIONNEMENT DES MÉTHODES APPRISES AU CURSUS 1 ET 2 des formations soins corporels ou Naturopathie Ayurvédique D'UNE PART OU L' APPRENTISSAGE DE NOUVELLES TECHNIQUES complémentaires DE SOINS d'autres part. L'étudiant (e) est en mesure d'aborder des soins un peu plus pointus et exigeants :

- > **Marmathérapie** : apprendre la prise de pouls, connaissance des points marmas en théorie et en pratique, savoir appliquer certaines huiles essentielles sur des points à travailler. L'étudiant(e) apprendra à expérimenter le silence intérieur, l'auto observation de manière à poser un diagnostic juste en marmathérapie.
- > **Ayurveda Massage** : Massage – Soins - ABHYANGA TRIDOSHA
- > **Vastu Shastra** : soins énergétiques de l'habitat
- > **Alimentation & Cuisine Ayurvédique** : Adapter les régimes alimentaires selon les typologies Vata, Pitta, Kapha
- > **Ayurvéda Maternité** : les soins de la femme enceinte et les massages bébé en théorie et pratique,
- > **La consultation** : apprendre à synthétiser une consultation,
- > **Théorie** : les fondamentaux de l'Ayurveda, tronc commun

## Pour qui ?

- > **Marmathérapie** : 1 à 2 ans d'études en Ayurveda + entretien individuel.
- > **Ayurveda Massage** : Tout public
- > **Vastu Shastra** : Tout public
- > **Alimentation et Cuisine**: Tout public
- > **Ayurveda Maternité** : Tout public + avoir suivi l'Ayurveda massage ou ayant une expérience de l'abhyanga.
- > **La consultation** : 1 à 2 ans d'études en Ayurveda
- > **Théorie Tronc commun** : Tout public

**Prérequis** : études secondaires, entretien individuel pour certaines formations.

**Organisation Pédagogique** : Présentiel, distanciel + travaux personnels

## Moyens pédagogiques :

Support de cours et tutoriel remis en fin de formation et de stage.

**Moyens techniques** : Salle théorie : chaises, tables, tableau, wifi, vidéo projecteur, supports de cours envoyés par mail. Salle pratique : Salle de 60 à 90m2 bien chauffée, plateau technique, produits de beauté ayurvédiques, et tout matériel susceptible correspondant au module enseigné. Parking gratuit. Apporter de quoi écrire et/ou son ordinateur, tablette. Liste matériel à fournir par l'étudiant.e.

**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.

## Informations pratiques

---

**HORAIRES :** 9h à 13h avec pause de 15 min, 14h à 18h avec pause de 15 min.

**COÛT GLOBAL DE LA FORMATION :**

PARTICULIERS : paiement en 1 fois ou échelonnés.

(Se référer aux tarifs sur la brochure et sur notre site: [www.centre-leela.com](http://www.centre-leela.com))

**CE COÛT COMPREND :**

Enseignement théorique & pratique.

**Modalités pratiques transmises par mail 1 mois avant la formation :** liste des participants, lieux hébergements & formations, liste matériel à prévoir etc.

A l'issue des formations à la carte vous sera délivrée une attestation de fin de formation avec indications du niveau d'acquisition des connaissances.

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



# MARMATHERAPIE & PRISE DE POULS

50h en présentiel + 50h de travail personnel

## Marmathérapie

Selon l'Ayurvéda, il y a dans le corps 107 points marmas principaux plus une multitude d'autres points secondaires.

D'un point de vue anatomique, les marmas sont les zones du corps où se croisent des vaisseaux sanguins, des nerfs, des ligaments et des articulations.

D'un point de vue plus subtil, ce sont les points de jonction entre les différentes « koshas » ou enveloppes du corps.

La plupart des marmas ayurvédiques sont situés sur les méridiens d'acupuncture Chinoise mais l'approche et le concept sont différents.

La marmathérapie ayurvédique consiste à travailler sur ces points. Il existe plusieurs méthodes mais comme il s'agit de points vitaux, les manipulations grossières comportent certains risques tels que faire plus de mal que de bien. On entend souvent parler de personnes qui sont restées coincées suite à une séance de marmas trop brutale. Cela ne devrait jamais se produire !

Nous proposons une méthode d'aroma-marmathérapie unique, subtile, douce et sans danger basée sur la prise du pouls. Cette méthode permet de corriger non seulement le déséquilibre des doshas mais aussi celui des sous doshas et des chakras. Cette méthode permet de créer l'harmonie et l'unité dans le corps et l'esprit.

Cette méthode est très souple, très pratique et peut être utilisée pour une infinité de problématiques. Elle permet de remettre rapidement l'équilibre aux personnes perturbées, elle nettoie avec douceur le psychisme, les mauvaises énergies et permet de dissoudre des tensions profondes.

La formation proposée dure 7 jours d'affilée et comporte :

- > La connaissance des points vitaux, leurs localisations, leurs spécificités, etc.
- > Chaque étudiant devra faire lui-même une planche détaillée des marmas.
- > Un entraînement avancé dans la prise du pouls ; doshas, sous doshas, chakras...
- > Un entraînement pour développer les facultés de perception subtiles
- > Un entraînement à l'aroma-marmathérapie avec ses protocoles.

Avec Leila & Vincent

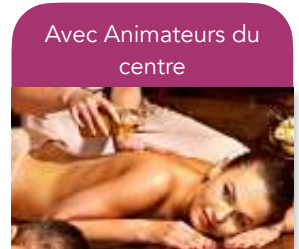


## Ayurveda Massage

Massage – Soins - ABHYANGA TRIDOSHA

### Descriptif

Dans son ouvrage «Ayurvedic Beauty Care», Melanie Sachs, américaine, praticienne en Ayurveda, nous donne une idée de l'étendue des effets bénéfiques d'un massage bien fait et correctement adapté.



### Vertus du massage intégral à l'huile végétale et herbes biologiques :

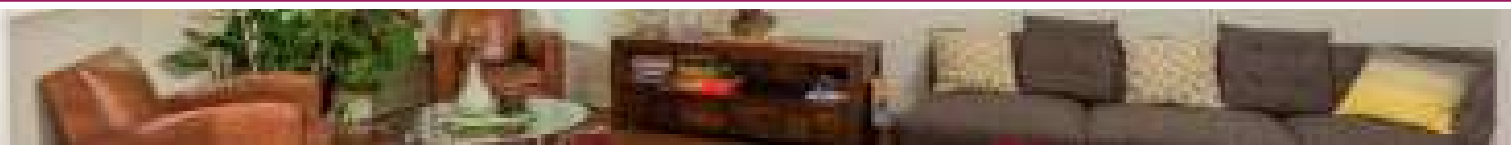
- favorise un beau lustre de la peau, tonifie et relaxe les tissus musculaires,
- nourrit la peau et donne de belles formes au corps,
- augmente la chaleur du corps et améliore la circulation, l'apport d'oxygène dans les tissus, élimine les déchets du corps,
- augmente la résistance du corps à la maladie en améliorant la défense immunitaire,
- rend le corps plus léger, actif et plein d'énergie,
- libère la rigidité dans les articulations, améliorant la posture et la grâce dans les mouvements,
- assouplit la colonne vertébrale, améliore l'influx nerveux dans les organes et les différentes parties du corps.

### Objectifs

- Connaître les bienfaits et les contre-indications de ce soin
- Maîtriser les différentes techniques du massage Abhyanga
- Maîtriser la fluidité et les enchaînements
- Donner un massage Abhyanga complet en 1 heure

### Résumé du contenu

Observation sur modèle et travail pratique en binôme ou en trinôme ; Techniques de libération d'énergies négatives ; Techniques prâaniques avant chaque soin donné ; Techniques de massage Abhyanga vata dosha, Abhyanga pitta dosha, Abhyanga kapha dosha ; Les bienfaits et les contre-indications de ce massage.



# Alimentation & Cuisine Ayurvédique

40h en présentiel

## Nutrition Ayurvédique

Comprendre les bases de l'Ayurveda, acquérir les bases 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, équilibrer deux ou les trois doshas, désintoxiquer l'organisme ou encore pour s'harmoniser aux saisons. Comprendre la Notion du feu digestif /agni et de toxines / ama. Apprendre à préparer des churnas et des plats Ayurvédiques pour les doshas.

Avec Leila Amara



# AYURVEDA MATERNITE

40h en présentiel

## Ayurveda maternité

- Accompagner les futurs parents en leur conseillant de mettre en place les outils et les sagesses du Yoga et de l'Ayurveda pour vivre une grossesse heureuse et accueillir un enfant en bonne santé.
- Maîtriser les concepts théoriques et les outils pratiques Ayurvédiques de la préparation avant grossesse à la naissance de l'enfant.
- Maîtriser les massages prénatals, post natal et le massage bébé.

Avec Leila Amara et  
Animateurs du centre

# FORMATION DE PERFECTIONNEMENT EN CONSULTATION AYURVEDIQUE

16h ONLINE Via Zoom

## Module de perfectionnement en consultation ayurvédique

Ce module est destiné à approfondir la base de la consultation ou du bilan ayurvédique permettant de déterminer les soins et massages ainsi que le suivi personnalisé, adaptés à la constitution et aux déséquilibres temporaires du client.

Dans la perspective ayurvédique, les soins et massages proposés par un praticien ne sont pas une carte ou un menu que les clients choisissent comme dans un Spa ou un centre de bien-être classique.

Le praticien reste celle/celui qui détermine avec précisions les soins et le suivi à mettre en place afin de ré-harmoniser les doshas déséquilibrés, dans le respect de la constitution de la personne consultante.

Avec Eloïse FIGGÉ



FORMATION

## THEORIE AYURVEDA TRONC-COMMUN

32H OU 64H en présentiel ou Online

## Ayurveda Théorie tronc-commun - Les bases de l'Ayurveda

- > Origines et histoire de l'AYURVÉDA 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
- > La philosophie du Samkhya expliquant notre incarnation psychophysique
- > 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
- > L'importance de la zone digestive
- > Système des Shrotas (canaux circulant dans le corps)
- > Introduction à la constitution (Prakriti) et ses déséquilibres (vikritis)

Avec Animateurs du centre



Les formations du Centre Leela sont destinées à former:  
des « Praticiens et des Thérapeutes en soins corporels Ayurvédiques » pour le Bien-être de leurs clients.  
Elles ne remplacent pas un avis médical, elles ne se substituent pas aux actes de Kinésithérapie.