

FORMATION

CONSEILLER-CONSULTANT EN  
AYURVÉDA

3 ANS



IFYA©

## OBJECTIF DE LA FORMATION

Une formation complète répartie sur 3 années afin de permettre un vrai travail de fond permettant la compréhension et l'infusion des nouvelles approches qu'offrent l'ayurvéda d'aujourd'hui.

Le temps est une précieuse richesse qui va vous permettre d'aborder chaque sujet en profondeur, ces connaissances théoriques seront enrichies par l'expérimentation de groupe ou individuelle afin que ce savoir soit habité et intégré.

Le conseiller/consultant en ayurvéda à l'issue de la formation doit être capable de :

- **Consultant** : Déterminer la constitution (prakriti), d'évaluer les déséquilibres (vikriti), évaluer les déséquilibres dans les tissus (dhatus, srotas, organes), évaluer l'état du système digestif, le niveau d'âma, le processus de maladie, la compréhension psychologique des personnes, identifier les facteurs causatifs (alimentaires, environnementaux, émotionnels..)
- **Conseiller** au plus proche des besoins de la personne par des recommandations adaptées en utilisant et en maîtrisant la plupart des outils thérapeutiques qu'utilise l'ayurvéda à savoir : le régime alimentaire, le style de vie (yoga, automassage, pranayama, mantra, etc), les soins corporels spécifiques\*, Dinacharya, l'usage de plantes si nécessaire, les thérapies subtiles (HE, lithothérapie..)

*Cette formation est affiliée par l'EIVS, la structure du cours est basée pour une grande partie sur le travail d'Atreya Smith dont les ouvrages seront les supports principaux des 2 premières années et cette formation est complétée par le travail de recherche et d'exploration de Sandrine Bonneau.*

# Programme

## Année 1 – Anatomie et physiologie

### Module 1-

#### Ayurveda - théorie

L'ayurveda et son histoire, sa place aujourd'hui et demain

La philosophie et son impact dans l'ayurveda, étude des 6 darshanas (6 points de vue philosophiques)

Le samkhya, les 3 gunas (la philosophie et ses qualités)

Les qualités et les 5 éléments, la théorie des 3 doshas (énergies du corps)

#### Ayurveda – expérimentation

Vivre et intégrer les 20 gunas

#### Yoga

Création d'espace pour le thérapeute

#### Nutrition

Les enjeux de la nutrition ayurvédique versus la diététique occidentale

Les lois universelles de la nutrition

#### Divers

Études des textes fondateurs – charaka samitha 1

Initiation sanskrit 1

### Module 2-

#### Ayurveda - physiologie

Les Subdoshas (subdivisions des énergies du corps), Les dhatus (les tissus)

Anatomie comparée

Agni-processus de digestion 1

#### Ayurveda – expérimentation

Comprendre le processus de digestion

#### Yoga

Création d'espace extérieur, introduction aux yoga sutra , notion yama (relation aux autres)

#### Nutrition

La notion des saveurs

#### Nutrition-expérimentation

Atelier cuisine 1

#### Divers

Études des textes fondateurs – charaka samitha 2

Initiation sanskrit 2

### Module 3 –

#### Ayurveda - physiologie

Les systèmes digestifs, les malas (déchets du corps), Strotas (canaux du corps), organes

Anatomie et physiologie comparée 2

#### Ayurveda – expérimentation

Anatomie comparée

#### Yoga

Création d'espace extérieur et intérieur

#### Nutrition

La classification des aliments

#### Divers

Études des textes fondateurs – charaka samitha 3

## **Module 4 –**

### **Ayurvéda - théorie**

Introduction prakriti (constitution énergétique individuelle)

Approche Diagnostique

Énumération des principes clés de l'ayurvéda

### **Ayurvéda – expérimentation**

Atelier diagnostique

### **Yoga**

Création d'espace intérieur, introduction aux yoga sutra et niyama (relation à soi)

### **Nutrition**

Atelier gunas et contre poison

### **Nutrition- expérimentation**

Atelier cuisine 2

### **Divers**

Études des textes fondateurs – charaka samitha 4

## **Année 2- Pathologies et diagnostiques**

### **Module 1 –**

#### **Ayurvéda – théorie**

Cycle des doshas

Processus de maladie

#### **Ayurvéda – expérimentation**

Atelier

#### **Yoga**

Création d'espace extérieur- paranyama 1 (travail respiration)

#### **Nutrition**

Des régimes

#### **Nutrition- expérimentation**

## **Module 5 –**

### **Ayurvéda**

Révisions générales de toute l'anatomie et physiologie

Le fonctionnement du mental

Psychologie ayurvédique

### **Ayurvéda – expérimentation**

Ateliers diagnostiques, étude doubles prakriti

### **Yoga**

Yamas/niyamas

acceptation de l'autre / acceptation de soi

### **Nutrition**

Observer /goûter/cuisiner travail avec les gunas

Atelier cuisine 3

### **Divers**

Physiologies occidentales (les systèmes du corps )

Atelier cuisine

### **Divers**

Études des textes fondateurs – ashtanga hridayam

### **Module 2 –**

#### **Ayurvéda - théorie**

Introduction vikriti (déséquilibre énergétique)

Approche Diagnostique

#### **Ayurvéda – expérimentation**

Atelier diagnostique vikriti

#### **Yoga**

Pranayama 2

#### **Nutrition**

Des régimes anti toxines

## **Divers**

Études des textes fondateurs – ashtanga hridayam 2

### **Module 3 –**

#### **Ayurvéda - théorie**

Études des facteurs causatifs des déséquilibres

#### **Ayurvéda – expérimentation**

Atelier pratique

#### **Yoga**

Pranayama 3

#### **Nutrition**

Atelier cuisine

#### **Divers**

Études des textes fondateurs – ashtanga hridayam 3

### **Module 4 –**

#### **Ayurvéda - théorie**

Pathologie et diagnostics

Études de pathologies couramment rencontrées

#### **Ayurvéda – expérimentation**

Atelier diagnostique et pratiques

## **Année 3 – Des thérapies**

### **Module 1 –**

#### **Ayurvéda - théorie**

Phytothérapie ayurvédique

#### **Ayurvéda – expérimentation**

Atelier formulation de plantes

#### **Yoga**

Pranayama et méditation

#### **Nutrition**

Rutacharya – (régime saisonnier)

#### **Divers**

Études des textes fondateurs – ashtanga hridayam 4

### **Module 5 –**

#### **Ayurvéda - théorie**

Introduction à la phytothérapie

Révisions de l'année

Gestion vata, pitta et kapha (les 3 doshas)

Introduction psychologie ayurvédique

#### **Ayurvéda – expérimentation**

Atelier études de cas

#### **Yoga**

méditation

#### **Nutrition- expérimentation**

Atelier cuisine

#### **Divers**

Études des textes fondateurs – ashtanga hridayam 5

#### **Yoga**

Méditation

#### **Nutrition**

Régimes et pathologies 1

#### **Nutrition- expérimentation**

#### **Divers**

Études des marmas 1 (carrefours énergétiques du corps)

### **Module 2–**

#### **Ayurvéda - théorie**

Les soins ayurvédiques: indication, contre indications

Usages particuliers des massages

#### **Ayurvéda - expérimentation**

Auto massage

#### **Yoga**

La préparation du thérapeute

#### **Nutrition**

Régimes et pathologies 2

#### **Nutrition- expérimentation**

Atelier cuisine

#### **Divers**

Études des marmas 2

### **Module 3 –**

#### **Ayurvéda - théorie**

Les soins holistiques ( la thérapie des couleurs, des pierres, aromathérapie..)

#### **Ayurvéda - expérimentation**

Atelier pratique

#### **Yoga**

Préparation du thérapeute 2

#### **Divers**

Études des marmas et chakras

### **Module 4 –**

#### **Ayurvéda - théorie**

Les 5 sens et leurs traitements

Introduction au panchakarma

Présentation des mémoires 1

#### **Ayurvéda - expérimentation**

Atelier thérapeutique

#### **Yoga**

Se recentrer

#### **Nutrition**

Travail autour de cas particuliers

#### **Divers**

Les marmas et nadis – suite et fin

### **Module 5 –**

#### **Ayurvéda - théorie**

Psychologie ayurvédique traitement

Révision générales autour de cas concret

Présentation des mémoires 2

#### **Ayurvéda - expérimentation**

Atelier études de cas

#### **Yoga**

Proposer et préparer une Mini séance pour les patients

#### **Divers**

Outils à l'installation