

Programme détaillé – Année Socle Thérapeute en Ayurvédá

1. Introduction au programme

Cette formation propose une immersion complète dans l'Ayurvédá : ses fondements théoriques, ses outils de diagnostic, ses applications nutritionnelles et thérapeutiques, ainsi qu'une mise en pratique essentielle grâce aux ateliers, aux études de cas et à la cuisine thérapeutique.

L'alimentation, considérée comme la première médecine en Ayurvédá, occupe une place centrale dans le programme. La formation met l'accent sur la compréhension du terrain, de l'agni, et des mécanismes des déséquilibres. Le présentiel joue un rôle fondamental : il permet l'intégration fine, le geste juste, l'observation structurée et un accompagnement individualisé. Les modules distanciels préparent les bases, mais ce sont les rencontres en présentiel qui donnent toute la profondeur pédagogique. Cette année constitue la première étape du cursus certifiant IFYA. À son issue, l'étudiant(e) devient Thérapeute en nutrition ayurvédique, capable d'accompagner en autonomie sur les dimensions alimentaires.

2. Objectifs pédagogiques

- Comprendre et évaluer les constitutions (Prakriti) et les déséquilibres (Vikriti)
- Élaborer des régimes alimentaires adaptés à chaque profil
- Intégrer l'approche ayurvédique dans une posture professionnelle claire et structurée
- Développer l'observation, l'écoute, le diagnostic et la capacité à accompagner durablement

3. Contenus enseignés

Théorie – Ayurvédá & Nutrition

- Panchamahabhuta, Doshas, Prakriti, Vikriti
- Anatomie et physiologie ayurvédique : Dhatus, Srotas, organes
- Agni, Ama, Malas et dynamique du système digestif
- Processus de la maladie & principes thérapeutiques (Chikitsa)
- Psychologie ayurvédique & cas particuliers
- Vision ayurvédique de la nutrition : - les 6 saveurs - énergie et actions des aliments - combinaisons alimentaires - régimes Prakriti/Vikriti
- Initiation à la phytothérapie : épices digestives, formulation, usages pratiques
- Dinacharya : routines quotidiennes & prévention

Pratique encadrée

- Études de cas dirigées
- Cuisine thérapeutique ayurvédique : épices, céréales, légumineuses, condiments, ghee
- Ateliers pratiques : observation, questionnement, prise de pouls
- Yoga & préparation du thérapeute : souffle, conscience du corps, posture intérieure
- Conseil & accompagnement individualisé