



# MODULE COACHING

*Yoga & Ayurveda Health*  
(DOSHAS &  
REMÈDES)

(3 ou 6 weekends)

*Yoga & Ayurveda Health*

# **PARTIE 1 : DOSHAS & REMEDES**

**Accessible à tous**

**Fait partie des modules obligatoires pour toutes les formations**

**Durée** : 3 weekends ou 6 jours

**Modalités** : Ce module est organisé en présentiel chaque année en France et en Belgique.

Possibilité de suivre le cours à distance via une retransmission vidéo sur Zoom en direct et l'enregistrement des cours, mis à disposition et accessibles en illimité sur la plateforme Box pendant 1,5 ans.

**Matériel nécessaire** : le nécessaire pour prendre des notes et ranger les feuilles de cours (fichiers non téléchargeables sur Box).

## **Contenu :**

Dans le Module DOSHAS et REMÈDES on apprend tout d'abord à comprendre le fonctionnement du corps selon les doshas (humeurs) de la condition actuelle (vikruti) selon la tradition ayurvédique. Cela permet de repérer les premiers signes de déséquilibre et de proposer des premières pistes, pour les consultants comme pour les masseurs !

**1<sup>e</sup> weekend** : Les bases de l'Ayurveda

Ce premier weekend est une introduction à l'Ayurveda, à ses concepts clés et aux premiers éléments diagnostics :

- Les origines et les grands principes de l'Ayurveda
- Les 5 éléments : terre, eau, feu, air, éther et leurs effets
- Les 3 doshas : Vata, Pita, Kapha
- Agni, le feu digestif
- La notion de toxines (Ama) et les conséquences associées
- L'observation de la langue et du pouls
- La notion de Vikruti : la condition Ayurvedique
- Les premières mesures de correction d'un déséquilibre

**2<sup>e</sup> weekend :** Les principaux remèdes dans la tradition Ayurvedique

L'objectif de ce deuxième weekend est de revenir sur les notions déjà abordées, et d'introduire les principaux moyens de remédier aux déséquilibres selon la tradition :

- La Home Pancha Karma, ou cure de purification à domicile : principes, préparation, mise en place, points d'attention
- La Dinacharya ou routine journalière
- Les mesures de rééquilibrage des excès de Doshas en détails
- Introduction à l'équilibre acido-basique

**3<sup>e</sup> weekend :** La pharmacie au naturel

On étudie les remèdes « maison » de la tradition Ayurvedique, en combinaison avec les remèdes naturels occidentaux d'aujourd'hui pour accompagner les petits désagréments :

- Les remèdes contre les inflammations
- Les nervins
- Les remèdes pour la digestion
- Les remèdes spécifiques aux pathologies féminines
- Des protocoles « clé en main » pour utiliser les remèdes
- Une introduction au choix des compléments alimentaires

## **PARTIE 2 : COACHING AYURVEDIQUE**

**Accessible après avoir suivi la première partie**

**Fait partie des modules obligatoires pour les formations de consultant ou praticien**

**Durée** : 3 weekends ou 6 jours

Ce module est organisé chaque année en France et en Belgique

**Modalités** : Ce module est organisé en présentiel chaque année en France et en Belgique.

Possibilité de suivre le cours à distance via une retransmission vidéo sur Zoom en direct et l'enregistrement des cours, mis à disposition et accessibles en illimité sur la plateforme Box pendant 1,5 ans.

**Matériel nécessaire** : le nécessaire pour prendre des notes et ranger les feuilles de cours (fichiers non téléchargeables sur Box).

### **Contenu :**

L'Homme naît avec son propre tempérament (dosha). Vivre en accord avec ce dosha de constitution aide à garder le corps et l'esprit en équilibre, forme et bien-être, beauté et santé.

**4<sup>e</sup> weekend** : La genèse de l'Ayurveda :

- La notion de Prakriti : la constitution Ayurvedique
- Réaliser un bilan de la constitution et de la condition
- Apprendre à distinguer la constitution (Prakriti) de la condition (Vikruti)
- Introduction à la notion de Gunas et les impacts sur le mental
- Les 6 saveurs et leur impact sur l'organisme

**5<sup>e</sup> weekend** : La nutrition Ayurvedique en détails :

- Les différentes voies de correction des déséquilibres (margas)
- Les effets et qualités des différents aliments courants
- La pyramide alimentaire Ayurvédique
- Introduction sur les vitamines et minéraux
- Introduction sur la notion d'anti-oxydants

## **6<sup>e</sup> weekend :** Rappels et clôture du module

- La mise en place d'un protocole d'amaigrissement
- Les signes et remèdes en cas de perturbation de la glycémie
- Révisions sur tous les sujets précédemment abordés
- Test de fin de module

## **Suite à ce module :**

Vous disposez des fondamentaux Ayurvediques pour prendre soin de vous-même, de vos proches et de vos clients de façon personnalisée. L'approche va de pair avec les récents développements scientifiques, nutritionnels & naturopathiques.

En combinaison avec les cours pratiques de Cuisine Ayurvedique, vous pouvez proposer des protocoles autour de l'alimentation, du mode de vie et de l'utilisation des plantes médicinales de base.