

RENTRÉE SEPTEMBRE 2023



# FORMATIONS ĀYURVÉDA 2023-24

ECOLE DE YOGA INTÉGRAL ET D'ĀYURVÉDA SATTVA - PHILIPPE FRADIN

## Cycle de formation théorique & pratique

### AYURVEDA APPLIQUEE

Approfondissement et perfectionnement

#### MODULE 1 : Constitution individuelle :

Etude des tempéraments & variations

Dates :

14-15 Octobre 2023



#### MODULE 2 : Alimentation saine :

Savoir adapter ses menus à sa constitution

Dates :

09-10 Décembre 2023



#### MODULE 3 : La phytothérapie ayurvédique

selon les tempéraments

Dates :

02-03 Mars 2024



#### MODULE 4 : Thérapies subtiles

selon l'Āyurvéda & Yoga-thérapie

Dates :

04-05 Mai 2024



#### MODULE 5 : PRATIQUES CURATIVES

et THERAPIES APPLIQUEES

Dates cuisine :

25-26 novembre 2023

Dates massage :

16-17 mars 2024



### Validation et reconnaissance Ecole Intégrale Sattva :

ATTESTATION délivrée en fin d'année : Praticien en Ayurveda – niveau 1 – 100 h

Inscription réservée uniquement aux personnes ayant un intérêt réel en Āyurvéda ou ayant de bonnes bases - Examen continu avant validation en fin d'année

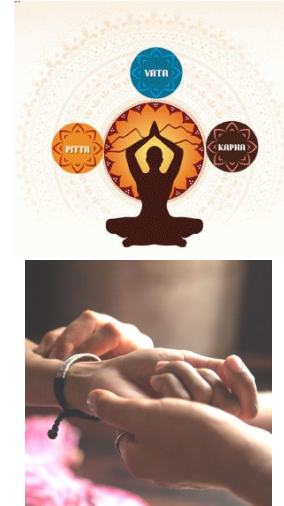


## Contenu pédagogique par module



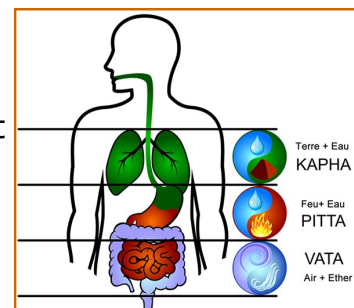
### MODULE 1 : Constitution individuelle : Etude des tempéraments & variations

L'Ayurveda nous donne des clés très précises pour connaître son type humoral et les facteurs susceptibles de faire varier notre constitution de base. Nous verrons de manière très détaillée comment caractériser sa propre nature constitutionnelle, celle des autres et voir quels facteurs contribuent à équilibrer son terrain individuel : facteurs saisonniers, âges et traitement des maladies courantes.



### MODULE 2 : Alimentation saine : Savoir adapter ses menus à sa constitution

Dans cette formation, nous aborderons précisément les catégories d'aliments les plus susceptibles de favoriser un état de santé optimal. La façon de préparer, d'associer les épices, les concepts de feu digestif, les processus de détoxification seront étudiés en détail. Clarification sur le jeûne, le cru, le cuit, le nettoyage des organes, des intestins, la thérapie par les aliments (ahara chikitsa).





## Contenu pédagogique par module



### MODULE 3 : La phytothérapie ayurvédique selon les tempéraments

Nous aborderons ce thème central de l'usage des plantes médicinales en fonctions des besoins individuels. La phytothérapie ayurvédique est différente de l'approche occidentale. En Ayurveda, la notion de terrain est fondamentale ainsi que l'étude du processus des maladies en 6 étapes. Un certain nombre de formulations sera expliqué et ajusté en fonction des nécessités individuelles.



### MODULE 4 : Thérapies subtiles selon l'Āyurvéda & Yoga-thérapie

Ces approches subtiles sont très vastes puisqu'elles intègrent les arômes, les couleurs, les pierres précieuses et semi-précieuses, ainsi que l'approche subtile du Yoga sur les humeurs et la métaphysique des doshas ou qualités spirituelles.





## Contenu pédagogique par module



### MODULE 5 : PRATIQUES CURATIVES et THERAPIES APPLIQUEES

#### CUISINE et PHYTOTHERAPIE *Théorico-pratique*

- 1- Réalisation de recettes Ayurvédiques, de préparations médicinales (huiles traitantes, ghee, ...) et d'infusions de plantes et racines traitantes
- 2- Le régime alimentaire Ayurvédique : listes des aliments selon la constitution et les maladies
- 3- Plantes médicinales pour la digestion et l'élimination - Usage des épices selon les aliments ...



#### MASSAGES et SOINS DU CORPS *Théorico-pratique*

- 1- Réalisation de massages Ayurvédiques traditionnels et soins spécifiques (*basti, Shirodhara, kansu ...*)
- 2- Connaissance des huiles médicinales adaptées aux tempéraments, touchers thérapeutiques
- 3- Démonstrations, échanges de massages ou soins par 2 ou à 4 mains et automassages.

