

Rentrée septembre 2022



FORMATIONS Āyurvēda 2022-23

Ecole de Yoga Intégral et d'Āyurvēda **Sattva** - Philippe FRADIN

Cycle de formation théorique & pratique

AYURVEDA APPLIQUEE

Approfondissement théorique et perfectionnement

MODULE 1 : BASES de l'AYURVEDA : ORIGINE SPIRITUELLE & ANATOMIE

Dates :

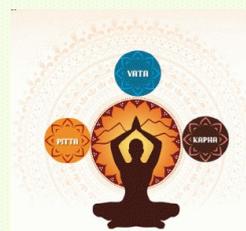
31 octobre - 1er et 02 novembre 2022



MODULE 2 : METHODOLOGIE de détermination du TEMPERAMENT

Dates :

13 - 14 et 15 février 2023



MODULE 3 : ACCOMPAGNEMENT et suivi du PATIENT en AYURVEDA

Dates :

17-18-19 et 20 avril 2023



MODULE 4 : PRATIQUES CURATIVES et THERAPIES APPLIQUEES

Dates cuisine :

03-04 novembre 2022

Dates massage :

16-17 février 2023



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 suivi une ou plusieurs années de formation en Ayurvēda ou ayant de bonnes bases - *Examen continu avant validation en fin d'année*

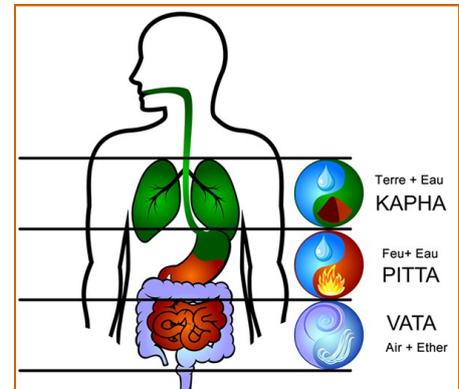


Contenu pédagogique par module



MODULE 1 : BASES de l'AYURVEDA : ORIGINE SPIRITUELLE & ANATOMIE

- 1- Origines de l'Āyurvēda & Cosmologie du Samkhya
- 2- Anatomie selon la médecine indienne : les organes, les tissus du corps et les humeurs
- 3- Les sept actions des tissus : corrélations, excès et carences,
- 4- Les déchets (malas), les membranes, les feux (agnis),
- 5- La physiologie du corps subtil, les chakras, les 3 et 14 nadis.
- 6- Les signes d'un bon fonctionnement et les critères de dérèglement
- 7- Classification et pronostic des maladies



MODULE 2 : METHODOLOGIE de détermination du TEMPERAMENT

- 1- Savoir caractériser la constitution humorale : questionnement, observation et pouls
- 2- Moyens de détermination des types humoraux en profondeur
- 3- Les variabilités en fonction des saisons, climats, âge, etc
- ...
- 4- Différenciation entre Prakriti (nature humorale) et Vikriti (déviation de la nature)
- 5- Savoir proposer un protocole exploratoire pour valider le tempérament
- 6- Etude détaillée des doshas et sous-doshas : moyens concrets pour les équilibrer
- 7- La nature mentale (gunas) et les formes raffinées des doshas : Ojas, Tējas et Prana





Contenu pédagogique par module



MODULE 3 : ACCOMPAGNEMENT et suivi du PATIENT en AYURVEDA

- 1- Caractériser les états aggravés des humeurs : critères doshiques et nature sattvique
- 2- Les humeurs et tissus impliqués dans le processus des maladies : ajuster la thérapie
- 3- Organiser l'approche personnalisée en 3 étapes : hygiène et règles, alimentation et phyto
- 4- Règles et hygiène de vie détaillées, diététique et phyto-thérapie Ayurvédique appliquées,
- 5- Savoir préconiser les mélanges de plantes et les adjuvants naturels / doshas & maladies
- 6- Connaissance et application des thérapies subtiles, Yoga, mantra-thérapies et massages
- 7- Suivis périodiques : observation des effets des thérapies - ajustement des préconisations



MODULE 4 : 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, pinda svedana, ...)
- 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.

