

Rentrée septembre 2021



# FORMATION Āyurvēda 2021-22

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

## Cycle de formation théorique-pratique

### AYURVEDA APPLIQUEE

Approfondissement théorique et perfectionnement de la pratique par l'accompagnement de patients



#### 8 journées de formations avec études de cas pratiques

*1 vendredi par mois*

##### Dates :

22 octobre - 26 novembre - 17 décembre - 28 janvier

11 février - 25 mars - 15 avril - 20 mai

---

#### 12 journées de formations de pratiques de l'Āyurvēda dans le quotidien

*4 jours par trimestre*

##### Dates :

Du 04 au 07 novembre : Massages & cuisine Ayurvédique (cession 1)

Du 24 au 27 février : Méditation & prana-thérapie

Du 28 au 30 avril - 01 mai : Massages et cuisine Ayurvédique (cession 2)

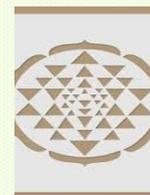


*Dhanvantari : le médecin  
Céleste des dieux hindous  
qui apporta à l'humanité la  
connaissance de l'Āyurvēda*

### Validation et reconnaissance :

**ATTESTATION** : Accompagnant en Āyurvēda

*(niveau théorique-pratique de base)*





## Contenu pédagogique par modules

### MODULE 1 :

*Origines de l'Āyurvēda - Cosmologie - Gunas - karma - buts de l'existence - Doshas : actions, terrains, aggravations - étude complète des sous doshas : fonctions et traitements - les sept actions des tissus : corrélations, excès et carences, les malas, les membranes, les agnis, les différents systèmes du corps - les organes du corps, les organes et humeurs, tissus et systèmes, les dix points vitaux.*

### MODULE 2 :

*Moyens de détermination des types humoraux en profondeurs, les huit constitutions difficiles, la nature mentale selon les gunas, les variabilités en fonction des saisons, climats, etc ..., classification et pronostic des maladies, états aggravés des humeurs, humeurs et tissus dans le processus des maladies, méthodes et étapes du diagnostic : pouls, langue, abdomen, points de marma, psychologie du Yoga et l'Āyurvēda : principes spirituels, fonctions du mental, le système du Yoga, physiologie du corps subtil, les chakras, les 3 et 14 nadis.*

### MODULE 3 :

*Les substances curatives en Āyurvēda ; les six saveurs et les six éléments, le régime alimentaire Āyurvédique, liste des aliments selon la constitution, analyse détaillée des types d'aliments et leur compatibilité avec les doshas, la phytothérapie Āyurvédique adaptée à chaque humeur ; plantes médicinales pour la digestion et l'élimination, plantes médicinales ou aliments additionnels traitants, cures de rajeunissement ; analyse complète du pancha karma.*

### MODULE 4 :

*Les modalités de guérison subtile en Āyurvēda ; aromathérapie, les couleurs, les pierres précieuses, les mantras, les sons thérapeutiques, Yoga et psychologie Āyurvédique : origine des doshas selon le purusha, guérison du mental et son métabolisme, équilibrage des doshas par la peau, la respiration, les sens, les émotions et les pensées, traitement de phytothérapie avancé par le système des 16 canaux, traitement de la force vitale ; prana et les 3 essences vitales, les points marma et leur usage, méditation selon les humeurs, les aspects spirituels ; la kundalini et les chakras, la santé des corps subtils, les trois corps et les cinq enveloppes.*

# Formations pratiques Ayurvédiques

---

**Massages Ayurvédiques (4 jours)** - 04-05 Novembre & 28-29 avril 2021

**Formation de base permettant de pratiquer rapidement le massage Ayurvédique ou d'accroître ses compétences dans ce domaine**

---



## **Snehana**

Ce type de soin global est bien plus qu'un massage. Selon l'approche Ayurvédique, le snehana assouplit, lubrifie, détoxifie et fait circuler les fluides ainsi que l'énergie dans tout le corps.

## **Kansu**

Le bol Kansu est LE soin thérapeutique du pied. Il complète et améliore la réflexologie plantaire, apporte un effet sur tout le corps et régénère les organes et fonctions corporelles.

## **Abhyanga**

Nous approfondirons le massage Atreya Abhyanga® en utilisant le souffle contrôlé, associé à des mantras de guérison, en vue d'un effet positif, à la fois sur le patient et le thérapeute.

## **Marma**

Les points marmas sont des centres très puissants que nous rééquilibrerons avec un savoir faire qui sera enseigné selon la transmission traditionnelle. Nous expérimenterons les bienfaits profonds de l'action sur de nouveaux points thérapeutiques.

## **Shirodhara**

Le massage de la tête associé au traitement spécifique Abhyanga est pour certains le meilleur soin régénérant le corps et l'esprit. Nous aurons la chance de tester et d'apprendre cette méthode et d'approfondir les gestes bénéfiques.

# Formations pratiques Ayurvédiques

**Cuisine Ayurvédique (4 jours)** - 06-07 Novembre & 30 avril-01 mai 2021

Formation de base permettant de cuisiner simplement selon les principes Ayurvédiques ou d'accroître ses compétences dans ce domaine



**Les journées seront l'occasion de découvrir l'esprit de la cuisine Ayurvédique dans un cadre convivial, incluant la mise en situation préparatoire et bien sûr la dégustation**

*Nous aborderons concrètement la découverte des formulations, leur cohérence à travers l'usage des épices mais aussi la méthodologie préparatoire favorisant la digestibilité optimale et la nutrition correcte des tissus.*

**Une grande partie de cette approche de la cuisine Ayurvédique est avant tout médicinale. Nous verrons en quoi la manière de cuisiner est favorable à une meilleure santé.**

Afin de parfaire le concept de feu digestif (Agni), nous verrons comment préparer le beurre clarifié médicinal (tikta ghrita) favorable à une meilleure métabolisation des aliments.

**Pour cet atelier, les préparations que vous pourrez apprendre afin de faire saliver les papilles de vos invités seront très variés : vegetables biryani, pul-lao, tandoori, dhal fry, chapatis, curry divers, korma, paneer, halwa, tchaï, etc ...**

*Nous verrons les différentes méthodes de préparations et leur cohérence.*