

CALENDRIER FORMATION

MODULES AYURVEDA (Cycle 2) 2015-2016

PRESENTATION GENERALE

6 JOURNEES DE PRATIQUES CLINIQUES (1j. dans le mois)

L'objectif de ces journées de formation théorico-pratique est l'application des connaissances étudiées au cycle 1 sur des cas concrets (cas personnel, « cobayes » de son entourage) et le suivi dans le temps de ces personnes.

Il s'agit d'étudier au cas par cas : le diagnostic de base (tempérament), de mettre en place un protocole exploratoire et de suivre l'évolution afin de réajuster sur 9 mois au minimum.

Le but est d'affiner la méthodologie, de connaître les pièges à éviter et de développer de la performance pour des résultats concrets.

La phytothérapie ayurvédique sera approfondie au fur et à mesure : étude des formulations de plantes et règles d'associations à respecter.

Ces formations ne sont ouvertes **qu'aux personnes ayant suivies le cycle 1.**

4 JOURNEES D'ETUDE DES TRAITEMENTS (1j.dans le mois)

2 J. consacrées **au traitement par l'alimentation (Ahara chikitsa)**

Cuisine Ayurvédique organisée de la manière suivante :

- Base théorique : saveurs, effets sur dosha, agni et ama
- Base pratique : préparation de repas selon la conception de la santé ayurvédique : état d'esprit, étapes préalables de préparation des aliments, usage du feu, de la vapeur, des types de cuisson, des huiles, des épices, des associations correctes, des tisanes digestives, du beurre clarifié et médicinal, ...
- Dégustation, fabrication d'huiles médicinales pour soi à emporter le soir

2 J. consacrées **au traitement par les massages (Snehana chikitsa)**

Abhyanga et marmathérapie organisée de la manière suivante :

- Base théorique : mode opératoire, placement du corps, souffle, etc. ...
- Base pratique : massages pratiqués en échange 2 par 2, perfectionnement des mouvements, de la gestuelle, de la pression, du rythme, etc...

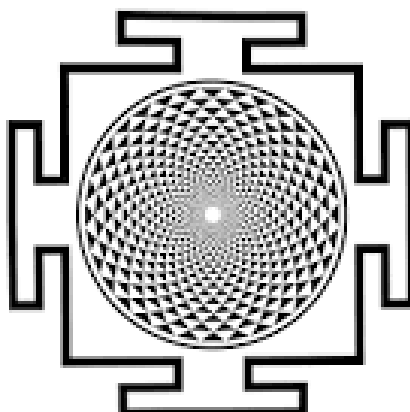
Ces journées sont ouvertes **à toutes personnes** intéressées.



CALENDRIER FORMATION

MODULES AYURVEDA (Cycle 2) 2015-2016

REPARTITION DANS LE TEMPS	
23 OCT.	ETUDE DE CAS N°1 Diagnostic préalable, mise en place du protocole exploratoire sur 4-6 personnes
20 NOV.	ETUDE DE CAS N°2 Confirmer le diagnostic, premier suivi, mise en place du protocole ciblé
11 DEC.	Cuisine Ayurvédique 1 : recettes de base, beurre clarifié et repas !
22 JAN.	ETUDE DE CAS N°3 Affiner la phytothérapie, réajuster la diététique et les plantes en fonction des effets
5 FEV.	ETUDE DE CAS N°4 Affiner la phytothérapie, réajuster la diététique et les plantes en fonction des effets
11 MARS	Cuisine Ayurvédique 2 : recettes élaborées, huiles médicinales et repas
01 AVR.	ETUDE DE CAS N°5 Validation, consolidation d'une orientation à plus ou moins long terme
20 MAI	ETUDE DE CAS N°6 Bilan global, perspectives, conclusions et limites éventuelles
24 JUIN	Massage 1 : démonstration Abhyanga harmonisant et stimulant, pratiques par 2
01 JUIL.	Massage 2 : démonstration Snehana et points marma, pratiques par 2



Philippe FRADIN
Ecole de YOGA SATTVA



CALENDRIER FORMATION

MODULES AYURVEDA (Cycle 2) 2015-2016