



FORMATION Ayurvéda Ecole Sattva 2020-21

Ecole de Yoga Intégrale et d'Āyurvéda **Sattva** — Philippe FRADIN

Cycle par modules thématiques

Modules de formations :

MODULE 1 : Anatomie Ayurvédique et physiologie
(21 Novembre 2020)

MODULE 2 : Analyse constitutionnelle et examen des maladies
(22 Novembre 2020)



MODULE 3 : Méthodes thérapeutiques Ayurvédiques

- 1ère partie : Nutrition détaillée selon les humeurs

(9-10 Janvier 2021)

- 2ème partie : Phytothérapie adaptée aux constitutions
(20-21 Mars 2021)



MODULE 4 : Méthodes de traitements avancés en Āyurvéda

(22-23 Mai 2021)

- 1ère partie : les techniques de guérison subtile

- 2ème partie : la guérison spirituelle



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

Validation et reconnaissance :

ATTESTATION : Accompagnant en Āyurvéda
(niveau théorico-pratique de base)



Programme détaillé

MODULE 1 : 1 jour

Origines de l'Ayurvéda - 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 : 1 jour

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'Ayurvéda : principes spirituels, fonctions du mental, le système du Yoga, physiologie du corps subtil, les chakras, les 3 et 14 nadis.

MODULE 3 : 2 X 2 jours

Les substances curatives en Ayurvéda ; les six saveurs et les six éléments, le régime alimentaire Ayurvédique, liste des aliments selon la constitution, analyse détaillée des types d'aliments et leur compatibilité avec les doshas, la phytothérapie Ayurvédique 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 : 2 jours

Les modalités de guérison subtile en Ayurvéda ; aromathérapie, les couleurs, les pierres précieuses, les mantras, les sons thérapeutiques, Yoga et psychologie Ayurvédique : 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 (5 jours) - du 26 au 30 octobre 2020

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



5 vayus

Il s'agit d'un massage qui équilibre les 5 énergies du corps et apaise très sensiblement le système nerveux, du fait d'un toucher thérapeutique spécifique, d'un rythme particulier et de conditions qui seront étudiées en détail.

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 expérimentons les bienfaits profonds de l'action sur ces 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 (2 jours) - 22-23 octobre 2020

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 : légumes biryani, pul-lao, tandoori, dhal fry, chapatis, curry divers, korma, paneer, halwa, tchaï, etc ...

Nous verrons les différentes méthodes de préparations et leur cohérence.