



ayurnatur formations



FORMATIONS PROFESSIONNELLES

CURSUS COURTS

www.ayurnaturformations.com

Mise à jour le 25.02.2026

AYUR NATUR FORMATIONS propose 2 cursus courts :

Nutrition

Entre 4 et 8 mois* (Durée de la formation)

150 heures (100% en ligne)

Titre de la formation

Nutrition ayurvédique

150 heures : 106h de cours pré-enregistrés | **16 h** de cours en live | **28h** d'évaluations

à partir de

244 €/mois*

ou 1950€ (coût total)

* (si paiement étalé sur 8 mois)

**Formations à distance
(cours pré-enregistrés et
cours en live)**

Mental

Entre 2 et 4 mois* (Durée de la formation)

80 heures (100% en ligne)

Titre de la formation

**Gestion psycho-émotionnelle
selon l'ayurvéda**

80 heures: 40h de cours pré-enregistrés | **8 h** de cours en live | **28h** d'évaluations

à partir de

249 €/mois*

ou 995€ (coût total)

* (si paiement étalé sur 4 mois)

Financements

Possibilité de prise en charge OPCO ou France Travail
Pour les auto-financements possibilité de tarifs Early Bird en fonction de la date d'inscription – consulter les webinaires portes ouvertes
et possibilité d'effectuer un paiement échelonné sur échéancier

ayurnaturformations.com

Il s'agit de **formations spécialisées** sur une thématique en particulier qui peuvent être débutées tout au long de l'année et suivies à son rythme.
Tous les contenus de ces formations sont intégrés dans le **cursus long de 3 ans** qui est plus complet.

informations générales

Accessibilité aux personnes en situation d'handicap

- Les personnes en situation d'handicap peuvent suivre la formation médiant un entretien préalable de validation avec la formatrice principale.
- Les personnes en situation d'handicap sont invités à s'identifier lors du test de positionnement
- AYUR NATUR FORMATIONS dispose d'une Référente Handicap
- La personne en situation d'handicap reçoit dès son inscription à la formation un « livret d'accueil pour personnes en situation

Organisation hebdomadaire et mensuelle de la Formation

- Chaque mois un cours en **live de 2h** (synchrone) de questions réponses aura lieu
- Replay disponible jusqu'à la fin de la formation
- En 2026 : **05.01 - 02.02. - 13.03 - 03.04 - 07.05 - 04.06 -03.07 - 01.09 - 07.09 -06.10 - 03.11 - 01.12**



RITA OOSTERBEEK

Formatrice

Praticienne en ayurvéda et naturopathie

Détails des cursus courts

Nutrition ayurvédique



Objectifs de la formation

- Maîtriser les principes de l'Ayurvéda
- Promouvoir la santé et le bien-être de ses clients grâce à l'alimentation ayurvédique
- Évaluer des constitutions individuelles, ainsi que des déséquilibres présentés chez ses clients en utilisant des méthodes ayurvédiques
- Accompagner ses clients à régulariser le feu digestif et le transit intestinal (agni et ama)
- Créer de plans nutritionnels personnalisés qui auront un impact sur le corps et le mental de ses clients
- Recommander des programmes de détoxification du corps (techniques langhana) comme le jeûne et la monodiète
- Intégrer les adaptations alimentaires à réaliser en fonction des changements de saison et du mode de vie
- Développer des compétences en consultation
- Respecter l'éthique professionnelle
- Communiquer avec d'autres professionnels de la santé
- Éduquer le public sur les avantages de la nutrition

Prérequis

- Savoir lire, écrire, parler et comprendre le français.
- Savoir utiliser internet et des outils informatiques.
- Avoir une connexion internet et un outil pour se connecter (PC, smartphone ou autre)

Public cible *(valable pour les 2 formations)*

- Professionnel dans le domaine de la nutrition, de la santé, du sport ou du bien-être Personne qui se lance à son compte dans la santé non conventionnée

Gestion psycho-émotionnelle selon l'ayurvéda

Objectifs de la formation

- Maîtriser la vision du mental selon l'Ayurvéda
- Promouvoir la santé et le bien-être de ses clients grâce à la gestion du mental par l'ayurvéda
- Évaluer les déséquilibres présentés chez ses clients en utilisant des méthodes ayurvédique
- Créer de plans de rééquilibrage personnalisés qui auront un impact sur le mental de ses clients
- Respecter l'éthique professionnelle
- Communiquer avec d'autres professionnels de la santé
- Éduquer le public sur l'importance de la santé mentale

Prérequis

- Savoir lire, écrire, parler et comprendre le français.
- Savoir utiliser internet et des outils informatiques.
- Avoir une connexion internet et un outil pour se connecter (PC, smartphone ou autre).
- Avoir suivi une formation préalable (et/ou exercer) dans le domaine de l'ayurvéda, santé, psychologie, bien être ou dans un domaine similaire.

Modalités d'accompagnement des stagiaires et délais de réponse

Le stagiaire est invité à exposer toutes ses questions lors des cours en live et/ou les envoyer par email 48h avant le cours afin que la formatrice puisse y répondre lors de la session en live.

La formatrice peut être contactée à tout moment durant la période de la formation et est tenue de répondre dans un délai de 48h à toute sollicitation par mail de la part du stagiaire en vue du bon déroulement de l'action de formation lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate.

En plus un encadrement à distance est à la disposition du bénéficiaire tant sur le plan technique que pédagogique.

Les coordonnées du contact pédagogique et technique sont communiqués par mail dès l'inscription à la formation

Modalités pédagogiques et techniques

1. Formation nutrition

- Support de cours écrit pour chaque leçon **(200 pages)**
- Vidéos préenregistrées
- Vidéos en direct
- Plateforme en ligne (système.io) pour les replays et sessions asynchrones
- Plateforme zoom pour les sessions synchrones

2. Formation Psychologie

- Support de cours écrit pour chaque leçon **(85 pages)**
- Support de cours power point pour chaque leçon
- Vidéos préenregistrées
- Vidéos en direct
- Plateforme en ligne (système.io) pour les replays et sessions asynchrones
- Plateforme zoom pour les sessions synchrones

Modalités d'évaluation

QCM à la fin de chaque module (70% de réussite nécessaire)
Evaluation finale de mise en situation professionnelle (exercices basés sur des études de cas)

Modalités de contrôle de l'assiduité

Logs de connexion sur la plateforme de formation
Rapports de présence sur zoom



Modalités et délais d'accès

Renseignement d'un test de positionnement pour définir l'adéquation de la formation au projet du stagiaire (avant l'entrée en formation)

Dès l'inscription à la formation le stagiaire recevra par mail les codes d'accès à la plateforme de diffusion de la formation et les leçons sont disponibles d'immédiat

Module 0 – Maîtriser la façon d'apprendre en ligne (4h)

Objectifs :

- Découvrir le programme, l'organisation et la plateforme de formation
- Comprendre toutes les règles pour suivre correctement une formation en ligne

Résumé des thèmes abordés :

- Le plan et organisation de cette formation ainsi que des outils pédagogiques mis à disposition
- Constitution des groupes de travail

Module 1 – Comprendre l'ayurvéda et ses principes de base (4h)

Objectif :

- Définir l'ayurvéda et ses principes de base

Résumé des thèmes abordés

- Définition d'ayurvéda
- 20 gurvadi gunas (attributs des substances)
- Principe de Samanya-vishesha siddhanta (les semblables et les opposés)
- Principe de dosage et l'adaptation d'un aliment à une personne et une situation
- Principe de bala – la force de la personne

Module 2 – Maîtriser l'anatomie et physiologie Ayurvédiques (Sthula Sharira) (10h)

Objectif :

- Comprendre et analyser l'anatomie et physiologie selon l'ayurvéda.

Résumé des thèmes abordés :

- Les 5 éléments
- Les 3 doshas
- Les 7 dhatus
- Les 3 maha malas
- La notion d'agni et ama

Module 3 - Relier les trois doshas aux différents contextes de santé (20h)

Objectif :

- Identifier clairement la constitution (prakrti) et les déséquilibres (vikrti et doshas du mental) d'une personne en consultation

Résumé des thèmes abordés :

- Les cycles des doshas et leur action sur les saisons, les journées, les climats, les âges de la vie et le processus digestif
- La prakrti (constitution de base)
- La vikrti (les déséquilibres)
- Le mental et ses gunas (sattva, rajas et tamas)

Module 4 – Décomposer la nutrition ayurvédique (40h)

Objectifs :

- Conseiller une alimentation personnalisée à une personne en fonction de ses besoins du corps et du mental.
- Composer une assiette ayurvédique et des menus ayurvédiques pour ses clients

Résumé des thèmes abordés :

- Les règles alimentaires selon charaka samhita (qualité, qualité, cuisson des aliments, horaires et environnement des repas)
- Incompatibilités digestives (virhuda ahara) et ordre d'ingestion des aliments
- Notions de rasa (saveur), virya (potence) et vipaka (saveur post digestive)
- Les 6 saveurs
- Les régimes alimentaires et menus pour vata, pitta et kapha
- L'alimentation en fonction du groupe alimentaire (fruits, légumes, céréales, légumineuses, oléagineux, huiles, produits laitiers, produits animaux, sucres, boissons)
- Les épices et les compléments alimentaires
- L'influence de l'alimentation sur le mental (alimentation sattvique, rajasique et tamasique)
- Le régime alimentaire sattvique pour vata, pitta et kapha
- Les menus de journée type pour vata, pitta et kapha
- La détox ayurvédique (notion de jeûne, monodiète et régime anti-ama)
- Les recettes ayurvédiques incontournables

Module 5 – Exercer le métier de conseiller en nutrition ayurvédique – Mise en situation professionnelle (28h)

Objectif :

Résoudre des vraies études de cas de A à Z afin de se préparer à l'exercice professionnel de conseil en nutrition selon l'ayurvéda

Résumé des thématiques abordées :

Animer une séance de conseil étape par étape

Analyser et résoudre des études de cas pratiques



Module 0 – Maîtriser la façon d’apprendre en ligne (3h)

Objectifs :

- Découvrir le programme, l’organisation et la plateforme de formation
- Comprendre toutes les règles pour suivre correctement une formation en ligne

Résumé des thèmes abordés :

- Le plan et organisation de cette formation ainsi que des outils pédagogiques mis à disposition

Module 1 – Comprendre l’approche ayurvédique du mental (4h)

Objectifs :

- Comprendre le mental sous le point de vu des vedas
- Analyser les textes ayurvédiques en lien avec la gestion du mental

Résumé des thèmes abordés :

- Les slokas et mantras en lien avec le mental
- Les notion de microcosme et macrocosme
- Les notions de paramatman et de jivaatman
- Les notions de corps, mental et âme

Module 2 – Comprendre l’influence de la philosophie samkhya sur la pensée ayurvédique (4h)

Objectifs :

- Comprendre le système samkhya et sa contribution pour la pensée ayurvédique
- Appliquer la philosophie samkhya à la compréhension de la réalité et à sa pratique professionnelle en ayurvéda

Résumé des thèmes abordés

- Les principes de purusha et prakrti
- Les notions de mahat et ahamkara et son parallèle avec la notion d’ego
- L’application du samkhya dans les suivis en ayurvéda

Module 3 – Maîtriser les éléments de base qui constituent le mental et la façon dont ils interagissent entre eux (13h)

Objectif :

- Comprendre les caractéristiques, nature, fonctions, qualités et fonctionnement du mental selon l’approche ayurvédique

Résumé des thèmes abordés

- Les 4 buts de la vie (Purushartas)
- Les 4 éléments d’Ayush (la vie) : Sharira, indriya, sattva et atma
- Les caractéristiques et les fonctions de manas (ekatvam, anutvam, kriyavan, ubahyndria et attindriya)
- Les 3 maha gunas (sattva, rajas et tamas)
- La prakrti mental (16 personnalités décrites dans les textes)
- Interactions entre les différents éléments de la vie : sharira, indrias, manas, budhi et atma
- Liaisons entre corps et mental
- Causes mentales de la maladie
- Causes de la souffrance (exercices pratiques de atma di vijñana -connaissance de soi)

Module 4 – Appliquer les techniques de retour à l’équilibre mental (10h)

Objectifs :

- Maîtriser les méthodes de chikitsa selon l’ayurvéda et appliquer les techniques de retour à l’équilibre.
- Comprendre les influences du yoga et vedanta darshanas en ayurvéda et savoir appliquer ses connaissances avec des cas concrets.
- Comprendre la vision moderne de la psyché et effectuer le parallèle avec la vision ayurvédique

Résumé des thèmes abordés :

- Les méthodes de chikitsa | Les remèdes du mental (dhi dhairya et atma divijnana) | Les objets du mental (pensées, sentiments, émotions...) | La vision du vedanta au service de l’ayurveda | Les 5 couches d’identification (anamaya kosha, pranomayakosha, manomayakosha, vijnanamaya kosha, ananda maya kosha) | Les maladies du mental manas chikitsa (unmada, la psychose) | La vision du yoga au service de l’ayurveda (yoga darshana) | Les asanas, mantras et pranayamas en fonction des doshas | Le Karma | Les phenomenes de transmigration de l’âme (karma et atma) | L’approche occidentale de la psychologie | La gestion du stress par la naturopathie | Le triangle dramatique | Les 5 blessures | Les 4 accords toltèques

Module 5 – Exercer le métier de conseiller en gestion du mental selon l’ayurvéda – Mise en situation professionnelle (10h)

Objectif :

- Résoudre des vraies études de cas de A à Z afin de se préparer à l’exercice professionnel de conseil en gestion du mental

Résumé des thématiques abordées :

- Animer une séance de conseil étape par étape
- Analyser et résoudre des études de cas pratiques