



ayurnatur formations



# FORMATIONS PROFESSIONNELLES NATUROPATHE AYURVÉDIQUE

**CURSUS LONG**

1, 2 et 3 ans

[www.ayurnaturformations.com](http://www.ayurnaturformations.com)

Mise à jour le 04.08.2025

# PRÉSENTATION

Il s'agit d'une formation qui reprend toutes les bases ayurvédiques en s'appuyant sur des **sources sérieuses** et les **adapte à la culture et mode de vie occidentaux et modernes.**

La formation de Naturopathe Ayurvédique allie :

**TRADITION AYURVÉDIQUE**

**&**

**NATUROPATHIE OCCIDENTALE**

Les connaissances de la tradition ayurvédique  
Sources : Les textes millénaires scientifiques et des auteurs (vaidyas) modernes

Les connaissances en naturopathie occidentale  
Sources : Les dernières recherches scientifiques et les auteurs pionniers en naturopathie



# Le cursus est organisé en 3 étapes :

1

## Année 1

**360 heures** (100% en ligne)

**Conseiller en Nutrition  
Naturopathe  
ayurvédique**

### Thème principal :

Bases d'ayurvéda et pratique de l'alimentation et hygiène de vie selon l'ayurvéda



2

## Année 2

**349 heures** (100% en ligne)

**Conseiller en gestion  
du mental Naturopathe  
ayurvédique**

### Thème principal :

Pratique de la psychologie ayurvédique et de l'alimentation selon la naturopathie



3

## Année 3

**320 heures** (100% en ligne)

**Conseiller en  
dravyaguna et  
phytothérapie**

### Thème principal :

Dravyaguna – phytothérapie ayurvédique et naturopathique

*\*Le cursus de 3 ans est flexible : l'étudiant peut choisir 1, 2 ou 3 ans, le parcours complet étant recommandé.*

## Stages en présentiel :

### Stage 1\*

**5 jours** (En présentiel)

### Stage pratique des piliers de la santé et des techniques de pareeksha selon l'ayurvéda :

Piliers de la santé selon l'ayurvéda  
Techniques d'analyse ayurvédiques

- Lecture du pouls
- Lecture de langue
- Autres techniques ayurvédiques (lecture des mains, ongles, urines...)

*\*stage 1 associé à l'année 1*

### Stage 2\*

**5 jours** (En présentiel)

### Perfectionnement des techniques d'analyse selon l'ayurvéda et la naturopathie :

Techniques d'analyse naturopathiques

- Iridologie
- Morphopsychologie
- Approfondissement des techniques d'analyse ayurvédiques
- Lecture de pouls, langue, abdomen, visage, mains, ongles...

*\*stage 2 associé à l'année 2*

# 🍷 Organisation du cursus et dates

## Année 1

### 360 heures :

87h de cours pré-enregistrés | 65h de cours en live | 8h d'évaluations | 200h de travail personnel

### Organisation hebdomadaire

Cours **en live** le jeudi de 9h à 11h – replay disponible (2h/semaine)

Cours **pré-enregistrés** libérés le jeudi (3h/semaine)

**Pauses** pendant les vacances scolaires (zone B)

## Année 2

### 349 heures :

78h de cours pré-enregistrés | 62 h de cours en live | 9h d'évaluations | 200h de travail personnel

### Organisation hebdomadaire

Cours en live le jeudi de 13h à 15h – replay disponible (2h/semaine)

Cours pré-enregistrés libérés le jeudi (3h/semaine)

Pauses pendant les vacances scolaires (zone B)

## Année 3

### 320 heures :

100 h de cours en live | 20h d'évaluation | 200h de travail personnel

### Organisation hebdomadaire

Cours en live le mardi de 10h à 13h (3h/semaine)

### Dates de la formation

Du 16.09.2025 au 09.06.2026

### Dates de la formation (valable pour année 1 et 2)

Du 06.11.2025 au 18.09.2026

**Type de formation :** 100% en ligne synchrone et asynchrone

**Nombre de personnes :** entre 10 et 40 stagiaires

## 🍷 Stages en présentiel :

**40 heures :** pour chaque stage

**Cours + pension complète inclus dans le tarif**

### Journée type:

- 06:00 - Pratiques Yoga/ méditation
- 07:00 - Petit déjeuner + repos
- 08:30 - Cours + pauses + repos avant le déjeuner
- 12:00 - Repas + repos
- 13:30 - Cours + pauses + repos
- 17:30 – Pratiques (sortie en nature, Yoga, observation, méditation)
- 18:30 - Repas du soir + repos
- 21:30 - Silence noble

### Dates des stages

**Stage 1 :** Du **06.06.2026** au **11.06.2026**

**Stage 2 :** Du **14.06.2025** au **18.06.2026**

**Type de formation :** 100% en présentiel

**Nombre de personnes :** 15 personnes par groupe par stage

## ⌘ Tarifs du cursus et financements

**ANNÉE 1**

**2950€**

**ANNÉE 2**

**2800€**

**ANNÉE 3**

**2800€**

**STAGE 1 & STAGE 2**

**960€**

par stage pour les  
inscrits au cursus long  
jusqu'au **15.12.2025**

**1200€**

par stage à partir du  
**16.12.2025**

**Pack années 1+2 (706h)** **5175 €** Au lieu de **5750€**  
**(-10%, soit -575 €)**

**Pack années 1+2 +3 (1014h)**

**7267,5 €** Au lieu de **8550€**  
**(-15%, soit -1282,5 €)**

**Cursus Complet**

**3 ans + 2 stages (1094h)**

**9187,5 €** Au lieu de **10 320€**  
**(-15% hors stage, soit -1282,5 €)**

### 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



# informations générales



(Valable pour les 3 années)

## Public visé

- 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

## 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)

## 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 d'handicap »

## Débouchés

à l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :

- Ouvrir son cabinet libéral de Naturopathe Ayurvédique – consulter en cabinet seul ou associé
- Conseiller ses clients en alimentation et hygiène de vie (année 1), gestion du mental (année 2) et phytothérapie (année 3)
- Pratiquer la Naturopathie Ayurvédique en téléconsultation
- Démarrer une activité en tant que Naturopathe Ayurvédique au sein d'un centre spécialisé de santé ou de remise en forme, structures éducatives, EHPAD, CCAS
- Intervenir auprès de différentes entreprises
- Intervenir auprès d'un magasin de diététique
- Devenir conférencier afin de sensibiliser tous les publics à une meilleure gestion de leurs alimentation et hygiène de vie
- Pratiquer la Naturopathie Ayurvédique dans le cadre d'un dispensaire, au profit de populations précaires



---

## ANNÉE 1



- Donner des conseils personnalisés en nutrition et hygiène de vie selon l'ayurvéda
- Développer une méthodologie et réflexion sur chaque études de cas
- Déterminer la constitution personnelle (prakrti) et les déséquilibres (vikrti) d'une personne
- Analyser une personne a travers le questionnaire, observation (langue, mains, ongles, doigts) et le toucher (pouls, palpation abdominale)
- Créer des menus et conseiller des régimes alimentaires adaptés à chaque personne selon ses besoins
- Savoir mener une consultation en naturopathie ayurvédique de A à Z
- Pouvoir mener des conférences, ateliers et workshops dans la thématique de la nutrition et hygiène de vie selon l'ayurvéda
- Maîtriser les aspects juridiques en lien avec l'installation professionnelle en tant que naturopathe ayurvédique
- Savoir communiquer sur son activité professionnelle

---

## ANNÉE 2



- Donner des conseils personnalisés en nutrition selon la naturopathie et en gestion du mental selon l'ayurvéda et la naturopathie
- Accompagner des personnes dans la découverte de leur chemin de vie
- Développer une méthodologie et réflexion sur chaque étude de cas
- Analyser le physique et la psyché d'une personne a travers la morphopsychologie et l'iridologie
- Pratiquer le yoga et le védanta au service de la naturopathie ayurvédique
- Créer des menus santé en prenant compte des pensées ayurvédique et naturopathique
- Savoir mener une consultation en naturopathie ayurvédique de A à Z
- Pouvoir mener des conférences, ateliers et workshops dans la thématique de la naturopathie et de la psychologie védique
- Maîtriser les aspects juridiques en lien avec l'installation professionnelle en tant que naturopathe ayurvédique
- Savoir communiquer sur son activité professionnelle

---

## ANNÉE 3



- Comprendre les bases de phytothérapie ayurvédique, ainsi que de la phytothérapie occidentale
- Comprendre les différents modes de préparation des plantes et leur posologie
- Connaître une base de Materia medica ainsi que les actions thérapeutiques des plantes
- Comprendre comment travailler de façon spécifique sur un organe ou un système du corps humain
- Conseiller l'utilisation de plantes, épices et herbes en fonction des besoins individuels de son client
- Savoir créer des formules adaptées à la personne
- Comprendre la pratique de la phytothérapie en accord avec législation française

# Modalités de la formation sur les 3 années

(Valable pour les 3 années)

## Modalités pédagogiques et techniques

- Support de cours écrit pour chaque leçon (1200 pages au total sur les 3 ans)
- Support de cours power point pour chaque leçon
- Vidéos préenregistrées (Années 1 et 2 uniquement)
- Vidéos en direct
- Plateforme en ligne (système.io) pour les replays et sessions asynchrones
- Plateforme zoom pour les sessions synchrones
- Travail de groupe (groupes de 5 éléments)

## 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
- Les leçons débuteront à la date prévue

## Modalités d'évaluation

- QCM à la fin de chaque module (70% de réussite nécessaire) – 1h par quiz environ
- Etude de cas rédigé (200h de travail personnel environ)

## 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 de contrôle de l'assiduité

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



Cours pré-enregistrés



Cours en direct

## STAGE 1

- Conseiller ses clients de façon pratique sur l'alimentation, le sommeil et l'hygiène de vie.
- Pratiquer les techniques d'analyse ayurvédiques en particulier la lecture du pouls, de la langue, des mains et des ongles

## STAGE 2

- Pratiquer les techniques d'analyse en naturopathie, en particulier l'iridologie et la morphopsychologie
- Pratiquer et s'approfondir sur les techniques d'analyse ayurvédiques en particulier la lecture du pouls et le toucher de l'abdomen.

### Public visé

Professionnel dans le domaine de la nutrition, de la santé, du sport ou du bien-être

### Prérequis

Être en cours de formation (sur les années 1 et 2 respectivement) ou avoir suivi une formation équivalente (présenter les certificats le cas échéant)



### Modalités et délais d'accès

Les stages se déroulent dans la Drôme en résidentiel. Les lieux exacts du stage sont communiqués au stagiaire dès l'inscription.

### Modalités de contrôle de l'assiduité

Fiche d'émargement par demi-journée

### Modalités d'évaluation

QCM en fin de stage

### Modalités pédagogiques et techniques

- Salle théorie : tables, chaises, tableau, wifi, vidéoprojecteur
  - Salle de pratique : salle de 100m<sup>2</sup> et 16m<sup>2</sup>
- Une liste de matériel à apporter est communiquée 30 jours avant le stage

### Modalités d'accompagnement des stagiaires et délais de réponse

Le stagiaire est invité à exposer toutes ses questions pendant le stage au formateur référent.

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



## **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
- Constituer les groupes de travail, faire connaissance avec les autres participants et développer une cohésion de groupe, propice à l'acquisition des compétences

### **Résumé des thèmes abordés :**

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

## **Module 1 – Comprendre l'ayurvéda, son histoire et les bases philosophiques de la connaissance védique (Padartha Vijnāna et āyurveda Iti Has) (9h)**

### **Objectif :**

- Définir l'ayurvéda et comprendre ses origines, ses objectifs, ses branches et ses principes de base en s'appuyant sur les textes ayurvédiques (sutrasthana)

### **Résumé des thèmes abordés**

- Les disciplines de la tradition ayurvédique | La définition de l'ayurvéda et son insertion de l'ayurvéda dans la vaste connaissance des Védas | Les 4 buts de la vie humaine (Puruṣārtha) | Les 6 visions védiques (Darśanas) | Les 8 branches de l'ayurvéda | Les Gurvadi gunas | Le principe de Samanya-visheshā siddhanta (les semblables et les opposés)

## **Module 2 – Maîtriser l'anatomie et physiologie Ayurvédiques (Rachana et kriya sharira) (21h)**

### **Objectif :**

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

### **Résumé des thèmes abordés :**

- Les notions de réductionniste et de science de complexité | Les 5 éléments | Les 3 doshas | Les 15 sous-doshas | Les 7 dhatus (tissus) | Les 3 maha malas (déchets) | La notion d'agni (feu digestif) et ama (nourriture non digérée) | Les srotamsi (canaux du corps) | Les parties du corps décrites dans les textes ayurvédiques | La constitution de base (prakṛti)

## **Module 3 – Maîtriser l'hygiène de vie et la prévention de santé selon l'ayurvéda (Svasthavṛtta) (15h)**

### **Objectif :**

- Être capable de conseiller un client de façon individualisé en matière de prévention de santé selon l'ayurvéda

### **Résumé des thèmes abordés :**

- Définition de svastavṛtta selon les textes ayurvédiques
- Les cycles naturels des doshas (sanchaya, prakopa, prashama) et leur action sur les saisons, les journées, les climats, les âges de la vie et le processus digestif
- Dinacharya (les rituels de jour)
- Ratriacharya (les rituels de nuit)
- Rtuacharya (les cycles des saisons)
- Sadvṛtta (conduites de la vie en société)
- Le respect des besoins naturels du corps (vegas)
- Les piliers de la santé (trayo upasthamba) selon l'ayurvéda: alimentation (ahara), sommeil (nidra) et vivre en accord avec sa nature (brahmacharya)

## **Module 4 - Comprendre les méthodes d'examen ayurvédique et analyser les déséquilibres selon la naturopathie ayurvédique (Nidana et Pareeksha) (12h)**

### **Objectifs :**

Être capable d'analyser la prakṛti (constitution) et vikṛti (déséquilibres) d'un client grâce aux techniques de trividha pareeksha ayurvédiques (observation, questionnement et toucher)

### **Résumé des thèmes abordés :**

- Roga et rogi pareeksha (analyse du déséquilibre et de la personne)
- La notion de viadhi (maladie) et ses classifications
- Nidana panchaka et samprapti (cause de la maladie et processus de développement du déséquilibre)
- Shad kriyakala (stade de développement du déséquilibre)
- Les nomenclatures d'analyse d'une personne (dasha vida pareeksha, ashtavidha pareeksha, trividha pareeksha) Akṛti pareeksha, l'apparence générale

- Svava parreksha, Examen de la voix
- Mukha pareeksha (analyse du visage en fonction de l'ayurvéda – doshas)
- Netra pareeksha, l'analyse de l'œil
- Hasta pareeksha, l'analyse des mains
- Nakh pareeksha, l'examen des ongles
- Jihva pareeksha, l'analyse de la langue
- Tvak pareeksha, le toucher de la peau
- La palpation de l'abdomen
- Nadi pareeksha, la lecture du pouls
- L'art du questionnaire
- L'analyse du cycle féminin

## **Module 5 – Comprendre la nutrition comme un outil pour rétablir les déséquilibres du corps (kaya chikitsa à travers ahara vijnana et ahara chikitsa) (18h)**

### **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 personnalisés pour ses clients

### **Résumé des thèmes abordés :**

- Les méthodes d'intervention de chikitsa (langhana et brihmana)
- Les interventions pacifiantes (shamana), détoxifiantes (shodhana) et nourrissantes (rasayana/vajikarana)
- 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), guna (qualité), virya (potence), vipaka (saveur post digestive) et prabhava (action particulière)
- 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
- La durée du changement alimentaire et ses enjeux

## **Module 6 – Exercer le métier de conseiller en nutrition selon la naturopathie – Mise en situation professionnelle (6h)**

### **Objectif :**

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

### **Résumé des thèmes abordés**

- Les étapes d'une anamnèse
- Animer une séance de conseil étape par étape
- Analyser et résoudre des études de cas pratiques

## **Module 7 - Se préparer à l'installation professionnelle et créer son cabinet de conseil en nutrition et hygiène de vie selon l'ayurvéda (3h)**

### **Objectif :**

- Réussir son installation professionnelle

### **Résumé des thèmes abordés :**

- Les obligations légales d'un cabinet libéral de nutrition ayurvédique
- Les étapes de la création d'entreprise
- La communication et visibilité



## **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
- Constituer les groupes de travail, faire connaissance avec les autres participants et développer une cohésion de groupe, propice à l'acquisition des compétences

### **Résumé des thèmes abordés :**

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

## **Module 1 – Comprendre la naturopathie occidentale, son histoire et ses principes et l'intégrer à la pensée ayurvédique (6h)**

### **Objectif :**

- Définir la naturopathie et comprendre ses origines, ses objectifs et ses principes de base
- Connaître la complémentarité entre l'Āyurveda, la naturopathie occidentale et l'allopathie
- Connaître l'application de la naturopathie ayurvédique dans le contexte de vie actuel et moderne

### **Résumé des thèmes abordés**

- Les origines de la naturopathie
- Le vitalisme
- L'holisme
- L'humourisme
- Le causalisme
- L'hygiénisme

## **Module 2 – Maîtriser l'anatomie et physiologie dans la vision de la naturopathie occidentale et son parallèle avec l'ayurvéda (12h)**

### **Objectif :**

- Comprendre et analyser l'anatomie et physiologie selon la naturopathie et établir des liens avec la pensée ayurvédique

### **Résumé des thèmes abordés :**

- Les systèmes du corps humain (nerveux, endocrinien, digestif, cardiovasculaire, lymphatique, respiratoire, urinaire, reproducteur, locomoteur et organes des sens)
- Physiologie selon la naturopathie
- Les émonctoires principaux, secondaires et pathologiques
- Morphotypes en naturopathie
- Notion de terrain : constitution, tempérament et diathèses)
- La notion de sanguin-pléthorique et de neuro-arthritique

## **Module 3 – Rééquilibrer la santé à travers les 3 piliers de la santé selon l'ayurvéda et la naturopathie (9)**

### **Objectif :**

- Être capable de conseiller un client de façon individualisé sur son alimentation et hygiène de vie en utilisant des bases de l'ayurvéda mais aussi de la naturopathie, adaptant chaque conseil à la culture et style de vie moderne de la personne.

### **Résumé des thèmes abordés :**

- Ahara (l'alimentation)
- Nidra (le sommeil)
- Brahmacharya (vie en fonction de sa nature)
- Recherches scientifiques récentes sur l'épigénétique

## **Module 4 - Comprendre les méthodes d'analyse selon la naturopathie occidentale (6h)**

### **Objectifs :**

- Comprendre et savoir mettre en pratique les différentes méthodes d'analyse en naturopathie occidentale

### **Résumé des thèmes abordés :**

- Morphopsychologie (analyser la psyché à travers l'observation du visage)
- Iridologie (observation de l'œil)

## **Module 5 – Maîtriser l'alimentation et son application pour la santé selon la naturopathie occidentale (9h)**

### **Objectifs :**

- Conseiller une alimentation personnalisée à une personne avec l'approche en naturopathie, mais aussi en tenant compte les principes ayurvédiques
- Conseiller différents régimes alimentaires modernes et créer des menus adaptés à ses clients

## Résumé des thèmes abordés :

- Les macro et micronutriments
- Les super aliments
- Les notions d'agni et avasthapaka et son parallèle en naturopathie
- L'action des neurotransmetteurs et le lien entre l'alimentation et le mental
- Les différentes diètes (régime crétois, végétarien, végétalien, sheltonisme, hypoazoté, lowcarb, seignalet, hygiéniste, crudivore, instinctothérapie, macrobiote, cétogène, FODMAP)
- Les régimes détox, jeûne et monodiète

## Module 6 – Comprendre la psyché humaine selon l'approche ayurvédique et maîtriser les outils de gestion du mental en naturopathie ayurvédique (manas vijana et manas chikitsa) (27h)

### Objectif :

- Accompagner son client à mieux gérer son mental et ses émotions selon les différentes approches védiques millénaires comme l'ayurveda, le yoga, le samkhya et le vedanta, mais aussi les approches modernes comme la naturopathie.

### Résumé des thèmes abordés

- Les slokas et mantras en lien avec le mental
- Les notions de microcosme et macrocosme
- Les notions de paramatman et de jivaatman
- Le samkhya darshana
- 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 vijana -connaissance de soi)
- Les remèdes du mental (dhi dhairya et atma divijana)
- 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, vijanamaya 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 tolteques

## Module 7 – Exercer le métier de conseiller en nutrition et gestion du mental selon la naturopathie ayurvédique – Mise en situation professionnelle (6h)

### Objectif :

- Résoudre des vraies études de cas de A à Z afin de se préparer à l'exercice professionnel de conseil en naturopathie ayurvédique (alimentation, hygiène de vie et gestion du mental)

### Résumé des thèmes abordés :

- Les étapes d'une anamnèse
- Animer une séance de conseil étape par étape
- Analyser et résoudre des études de cas pratiques

## Module 8 - Se préparer à l'installation professionnelle et créer son cabinet de conseil par la naturopathie ayurvédique (3h)

### Objectifs :

- Réussir son installation professionnelle

### Résumé des thématiques abordées :

- Les obligations légales d'un cabinet libéral de nutrition ayurvédique
- Les étapes de la création d'entreprise
- La communication et visibilité

# Programme Année 3 : Conseiller en Dravyaguna et phytothérapie

## **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
- Constituer les groupes de travail, faire connaissance avec les autres participants et développer une cohésion de groupe, propice à l'acquisition des compétences

### **Résumé des thèmes abordés :**

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

## **Module 1 – Définir la phytothérapie ayurvédique & occidentale (3h)**

### **Objectif :**

- Comprendre l'approche unique de la phytothérapie ayurvédique et ses différences avec l'approche occidentale
- Connaître la législation en France pour la phytothérapie.

### **Résumé des thèmes abordés**

- Phytothérapie ayurvédique (dravyaguna shastra) et occidentale et ses classifications
- La nomenclature botanique
- La législation en France pour la phytothérapie
- L'approche énergétique de la plante
- Notions de Rasa, guna, virya, vipaka et prabhava
- Liens entre plantes et dhatus
- Liens entre plantes et Ojas, tejas, prana
- Liens entre plantes & panchamahabhutas

## **Module 2 – Etudier les différents modes de préparation, posologie et admission des plantes (6h)**

### **Objectif :**

- Comprendre les différents modes de préparation et de fabrication de remèdes à base de plantes et savoir adapter la posologie et les mi-lieux d'admission au patient.

### **Résumé des thèmes abordés :**

1. Les préparations ayurvédiques des plantes
2. Bhaishajya Kalpana, la pharmacie ayurvédique à base de plantes
3. Les préparations à base de plantes
  - Les jus frais/svarasa
  - Les pâtes à base de plantes/ Kalka
  - Les décoctions / Kvatha et Kasayam
  - Les infusions chaudes / phanta
  - Les infusions froides / hima
  - Les plantes en poudre / churna | Les comprimés / guti et vati
  - Les gugguls | Les confitures ou gelées de plantes / avaleha
  - Les vins médicinaux et teintures / arista et avasa
  - Les extraits aqueux / ksara
  - Les ghee médicinaux / siddha ghrta
  - Les huiles médicinales / siddha tailam
  - Les minéraux / rasasastra
4. Méthodes de fabrication d'herboristerie françaises (TM, EPS, extraits fluides, extraits secs, entre autres)
5. Les formes galiéniques de l'herboristerie classique
  - Tisanes
  - Poudre
  - Extrait fluide
  - Extrait sec
  - Huiles essentielles
  - Macérat huileux
  - Sirops
  - Résines & gommes
  - Electuaires

### **Module 3 – Comprendre les actions thérapeutiques d'une plante (9h)**

#### **Objectif :**

- Comprendre les effets thérapeutiques de plantes pour mieux être à même de choisir une plante par la suite ou de faire une formule.
- Comprendre la responsabilité de vérifier les interactions pharmaceutiques possibles et des modalités pour le faire.

#### **Résumé des thèmes abordés :**

- Les 50 actions ayurvédiques des plantes selon charaka
- Les effets thérapeutiques des plantes revus avec une approche moderne
- Les plantes altératives | Les plantes antiparasites ou anthelminthiques | Les plantes astringentes | Les plantes toniques amères | Les plantes carminatives | Les plantes diaphorétiques | Les plantes diurétiques | Les plantes emménagogues | Les plantes expectorantes et adoucissantes | Les plantes laxatives et purgatives | Les plantes nervines et antispasmodiques & plantes adaptogènes | Les plantes stimulantes digestives | Les plantes toniques
- Les plantes nutritives toniques
- Les plantes toniques régénérantes
- Les plantes aphrodisiaques
- Influence des qualités / gunas sur les goûts et sur les actions thérapeutiques
- Liens goût et actions biomédicales
- Les interactions pharmaceutiques

### **Module 4 – Apprendre et comprendre les plantes (16h)**

#### **Objectif :**

- Comprendre quels effets thérapeutiques d'une plante sont plus équilibrantes pour vata, pitta et kapha
- Apprendre des plantes avec étude de monographie
- Savoir utiliser des remèdes spécifiques anti-ama et rasayana.

#### **Résumé des thèmes abordés :**

- La doctrine des signatures
- Les plantes pour les doshas (Vata, Pitta et Kapha)
- 60 monographies de plantes
- Phytothérapie anti-ama (élimination des toxines)
- Plantes rasayana (régénérantes) – leur utilisation et préparation

### **Module 5 – Comprendre les principes de la formulation de plantes et savoir créer un mélange pour une personne spécifique (10h)**

#### **Objectif :**

- Réaliser des préparations à base de plantes personnalisées pour ses clients

#### **Résumé des thèmes abordés :**

1. Réaliser des préparations à base de plantes
- churna classique (triphala, trikatu, hingvashtak, sitopaladi, avipatikar)
  - tisane
  - ghee médicinal
  - Huile médicinale ou un nasya
  - Teinture de plantes

### **Module 6 – Maîtriser l'usage des plantes par système du corps humain (50h)**

#### **Objectifs :**

- Connaître l'action des plantes sur chaque système du corps humain et identifier les plantes et formulations intéressantes par rapport aux problèmes présentés.

#### **Résumé des thématiques abordées :**

- La phytothérapie pour chaque système (digestif, hepato biliaire, immunitaire et lymphatique, cardiovasculaire, respiratoire, urinaire, reproducteur masculin, reproducteur féminin, musculosqueletique, nerveux, endocrinien)

### **Module 7 – Exercer le métier de conseiller en dravyaguna et phytothérapie**

#### **– Mise en Situation professionnelle (3h)**

#### **Objectifs :**

- Résoudre des vraies études de cas de A à Z afin de se préparer à l'exercice professionnel de conseil en phytothérapie occidentale et dravyaguna

#### **Résumé des thématiques abordées :**

- Les étapes d'une anamnèse
- Animer une séance de conseil étape par étape
- Analyser et résoudre des études de cas pratiques

# Programme stage 1

## **Module 0 : Maîtriser le programme de formation**

### **Objectifs :**

- Connaître les intervenants du stage, ainsi que le programme de formation

## **Module 1 : Maîtriser l'application pratique des piliers de la santé selon l'ayurvéda**

### **Objectif :**

- Objectifs : Savoir appliquer les principes de nutrition, sommeil et hygiène de vie dans la pratique.

### **Résumé des pratiques :**

- Ahara, nidra et brahmacharya

## **Module 2 : Maîtriser l'application pratique des techniques d'analyse ayurvédiques**

### **Objectifs :**

- Pratiquer les techniques de pareeksha et savoir interpréter les résultats

### **Résumé des pratiques :**

- Lecture de pouls, de langue, des mains, des ongles, du visage, de la voix, du corps et toucher de l'abdomen

## **Module 3 : Conclure la formation**

### **Objectifs :**

- Réaliser des mises en situation professionnelle avec les nouvelles connaissances et valider les acquis



# Programme stage 2

## **Module 0 : Maîtriser le programme de formation**

### **Objectifs :**

- Connaître les intervenants du stage, ainsi que le programme de formation

## **Module 1 : Maîtriser l'application pratique des techniques d'analyse ayurvédiques**

### **Objectifs :**

- Perfectionner les techniques de pareeksha et savoir interpréter les résultats

### **Résumé des pratiques :**

- Lecture de pouls et d'autres techniques de pareeksha

## **Module 2 : Maîtriser l'application pratique des techniques d'analyse naturopathiques**

### **Objectifs :**

- Pratiquer les techniques d'analyse en naturopathie et savoir interpréter les résultats

### **Résumé des pratiques :**

- Morphopsychologie
- Iridologie

## **Module 3 : Conclure la formation**

### **Objectifs :**

- Réaliser des mises en situation professionnelle avec les nouvelles connaissances et valider les acquis



# NOTRE ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



**RITA OOSTERBEEK**

Formatrice des années 1 et 2  
**Praticienne en ayurvéda et  
naturopathie**



**ELOÏSE FIGGÉ**

Formatrice année 3  
**Praticienne en ayurvéda  
spécialisée en dravyaguna**



**JACQUES WHAL**

Intervenant stages 1 et 2  
**Praticien en ayurvéda  
spécialisé en nadi pareeksha et  
panchakarma**



**SYLVAIN BOUZAN**

Intervenant Sage 1  
**Professeur de yoga et  
praticien en ayurvéda**



**THIERRY JOLY**

Intervenant Sage 2  
**Naturopathe spécialisé en  
iridologie**

## AUTRES INTERVENANTS

- **Sandrine Vendrell**  
*(cuisine ayurvédique en stage)*
- **Lionel Poirot** *(satsang ponctuel en stage en fonction des besoins)*
- **Aurélie Bourel**  
*(administratif)*
- **Salma dakkina**  
*(communication)*



Les coordonnées de l'équipe pédagogique et administrative vous seront communiquées dès l'inscription à la formation.