

## PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Stagiaire                 |   |
| Entreprise                |   |
| Pré requis                | Savoir lire et écrire, entendre, parler et comprendre le français.<br>Être dans une démarche de créer son entreprise de profession libérale<br>Avoir une connexion internet   |
| Public visé               | Personne qui se lance à son compte dans la santé non conventionnée.   |
| Type de formation         | Formation en ligne  |
| Période de formation      | De Janvier à Juin 2022  |
| Durée de la formation     | 80 heures   |
| Tarif                     | Autofinancement : 1600€<br>Si Prise en charge OPCO : 200€ de plus de frais de dossier   |
| Objectifs de la formation | à l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer et gérer son cabinet de conseil en nutrition ayurvédique</li> <li>• Communiquer sur son activité</li> <li>• Respecter les obligations légales de création d'activité de nutrition en ayurvéda</li> <li>• Accueillir ses clients et conseiller une nutrition adaptée à chaque individu, basée dans sa propre physiologie</li> <li>• Comprendre les mécanismes digestifs de chaque personne et conseiller ses clients en fonction</li> <li>• Accompagner une personne dans ses besoins nutritionnels de façon concrète</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <p>Nature des travaux demandés au stagiaire et temps estimé pour la réalisation de chacun d'entre eux</p> | <p>Analyse et résolution d'études de cas pratiques pour un total de 6h</p>  |
| <p>Compétences et qualifications des personnes chargées d'assister le bénéficiaire de la formation</p>    | <p>DA CRUZ OOSTERBEEK, Rita est conseillère en nutrition depuis 2017 et formatrice depuis 2018.</p> <p>Elle possède plusieurs diplômes et certificats en nutrition :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diplôme de conseillère en nutrition (180h)</li> <li>• Diplôme privé de praticienne naturopathe (345h)</li> <li>• Séminaire de diabète et surpoids (8h)</li> <li>• Formation de nutrition cellulaire active (8h)</li> <li>• Certificat de nutrition et hygiène de vie ayurvédiques (979h)</li> </ul> <p>Compétences :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagnement et conseil en nutrition en individuel et en groupe</li> <li>• Pédagogie</li> <li>• Ecoute et communication</li> <li>• Leadership</li> <li>• Dynamisme et maîtrise de stratégies de motivation</li> <li>• Maîtrise des présentations devant un auditoire</li> <li>• Maîtrise de différents outils pédagogiques</li> </ul> |
| <p>Modalités de contrôle de l'assiduité à l'action de formation :</p>                                     | <p>Vérification des logs de connexion et temps de connexion pour chaque leçon</p>   |
| <p>Modalités de suivi et d'évaluation</p>   | <p>Le contrôle permettant de vérifier le niveau de connaissances acquises par les stagiaires est effectué par une évaluation QCM, pendant 15 minutes à la fin de chaque module</p>  |

## Créer son entreprise de profession libérale en nutrition ayurvédique

### PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Date de dernière mise à jour :

21.10.2021

#### Module 0 – Maitriser la façon d’apprendre en ligne

A l’issue de ce module, le stagiaire sera capable de suivre efficacement la formation en ligne.

- Chapitre 1 : Systématiser la façon de se former en ligne
- Chapitre 2 : Organiser les groupes de travail
  - Groupes de 5 personnes pour créer une synergie de motivation entre les élèves
- Chapitre 3 : Connaître le plan et le programme de formation

#### Module 1 – Comprendre les implications de la création d’une entreprise libérale en nutrition ayurvédique

A l’issue de ce module, le stagiaire sera capable de se projeter en tant que chef d’entreprise libérale en nutrition ayurvédique

- Chapitre 1 : Définir l’entreprise et le métier de chef d’entreprise libérale
- Chapitre 2 : Identifier les motivations à entreprendre
- Chapitre 3 : Comprendre le parcours d’un porteur de projet

#### Module 2 – Suivre les étapes de la création d’une entreprise libérale en nutrition ayurvédique

A l’issue de ce module, le stagiaire sera capable de suivre chaque étape qui mène à la création d’une entreprise libérale à succès

- Chapitre 1 : Transformer une idée en un projet réaliste et réalisable (motivation, compétences, environnement ...)
- Chapitre 2 : Passer d’un projet réaliste à un projet réalisable
- Chapitre 3 : Créer son business plan
- Chapitre 4 : Effectuer une étude de marché

AYUR NATUR FORMATIONS – [www.ayurnatur.com](http://www.ayurnatur.com)

0769330752 [contact@ayurnatur.com](mailto:contact@ayurnatur.com)

SIRET 897 985 883 00015

- Chapitre 4 : Effectuer une étude financière

### **Module 3 – Déterminer sa stratégie commerciale pour la création de l'entreprise libérale dans le domaine de la nutrition ayurvédique**

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de communiquer sur son activité libérale à travers une communication numérique, écologique et éthique

- Chapitre 1 : Connaître son client idéal
- Chapitre 2 : Créer son site internet
- Chapitre 3 : Développer sa présence sur les réseaux sociaux
- Chapitre 4 : Créer ses supports flyers et ses cartes de visite efficaces

### **Module 4 – Démarrer et gérer le quotidien de son entreprise libérale de nutrition ayurvédique**

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de démarrer et de gérer au quotidien son entreprise libérale de nutrition ayurvédique

- Chapitre 1 : Choisir le statut juridique le plus adéquat à son activité libérale
- Chapitre 2 : Appréhender la couverture sociale des libéraux
- Chapitre 3 : Identifier les obligations administratives, comptables et déclaratives
- Chapitre 4 : Définir les conditions de domiciliation de l'activité (assurances, sécurité, accessibilité...)
- Chapitre 5 : S'initier à la gestion quotidienne (facturation, fichier client, classement ...)
- Chapitre 6 : Connaître les conditions de réussite d'un travail en réseau

### **Module 5 - Respecter les obligations légales d'un cabinet libéral de nutrition ayurvédique**

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de connaître et, par conséquent, respecter les obligations légales d'un cabinet libérale

- Chapitre 1 : Connaître les obligations légales d'une entreprise libérale
- Chapitre 2 : Connaître les obligations légales dans le domaine de la nutrition ayurvédique

### **Module 6 – Créer un produit de conseil en nutrition ayurvédique**

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de conseiller une nutrition ayurvédique personnalisée à ses clients

- Chapitre 1 : Définir l'ayurvéda

- Chapitre 2 : Identifier les principes de base en ayurvéda
  - Le principe de causalité
  - Les 20 gurvadi gunas (caractéristiques naturelles)
  - Samanya-vishesha (les semblables et les opposés)
  - Dosage et adaptation des substances
  - Bala, la force de la personne
- Chapitre 3 : Définir les cinq éléments qui constituent le corps humain
  - Aakasha : l'espace
  - Vayu : l'air
  - Tejas : le feu
  - Jala : l'eau
  - Pritvi : la Terre
- Chapitre 4 : Identifier les trois principes physiologiques du corps humain (les 3 doshas : vata, pitta et kapha) et leurs cycles naturels
  - Vata
  - Pitta
  - Kapha
  - Les cycles des doshas (sanchaya, prakopa, prashama)
    - Le cycle annuel des saisons
    - Le cycle journalier du jour et de la nuit
    - Les cycles des doshas en relation avec l'habitat
    - Le cycle de la vie
    - Le cycle du processus digestif
- Chapitre 5 : Définir les sept éléments tissulaires du corps humain (les 7 dhatus)
  - Rasa
  - Rakta
  - Mamsa
  - Meda
  - Asthi
  - Majja
  - Shukra
  - La création des dhatus, leurs déchets et upadhatus
  - Ojas
  - L'alimentation pour chaque dhatu
- Chapitre 6 : Analyser les trois déchets du corps humain (les 3 malas)
  - Purisha : les selles
  - Mutra : les urines
  - Sveda : la transpiration
- Chapitre 7 : Analyser et comprendre le fonctionnement de la digestion (agni) et l'accumulation de toxines (ama)

- Chapitre 8 : Relier les trois principes physiologiques à la constitution de base de la personne (prakṛti)
- Chapitre 9 : Relier les trois principes physiologiques aux déséquilibres de la personne (vikṛti)
  - Les six stades de développement de la maladie (kṛyakala)
    - Accumulation des doshas (*Sanchaya*)
    - Aggravation des doshas (*Prakopa*)
    - Débordement des doshas (*Prasara*)
    - Réimplantation des doshas (*Sthana samsraya*)
    - Manifestation des doshas (*Vyakti*)
    - Diversification des doshas (*Bheda*)
  - Conditions sama et nirama
- Chapitre 10 : Identifier les trois principes physiologiques de la psyché humaine (les 3 maha gunas : sattva, rajas et tamas)
  - Les déséquilibres de rajas et tamas
- Chapitre 11 : Contrôler les principes d'une alimentation saine
  - Prakṛti, la nature des aliments
  - Karaṇa, la cuisson
  - Saṁyoga, les combinaisons alimentaires
  - Rāśi, la quantité
  - Deśa, l'habitat
  - Kāla, le temps
  - Upayogasamsthā, règles de l'ingestion des aliments
  - Upayokṛ, salubrité de l'individu qui consomme l'aliment.
- Chapitre 12 : Définir les différentes incompatibilités digestives (viruddha ahara)
- Chapitre 13 : Interpréter un aliment selon sa carte d'identité (rasa, anurasa, virya, vipaka, prabhava)
- Chapitre 14 : Utiliser les six saveurs physiologiques pour la santé (les 6 rasa : sucré, acide, salé, piquant, amer, astringent)
- Chapitre 15 : Corréler l'alimentation aux processus physiologiques (l'alimentation pour chaque dosha)
- Chapitre 16 : Relier l'alimentation aux processus psychiques (l'alimentation pour les doshas du mental)
- Chapitre 17 : Conseiller une alimentation en fonction des saisons et des âges de la vie
- Chapitre 18 : Compiler les connaissances pour composer des menus adaptés à chaque personne (menus et recettes)

## **Module 7 – Exercer le métier de conseiller en nutrition ayurvédique - Mise en situation professionnelle**

AYUR NATUR FORMATIONS – [www.ayurnatur.com](http://www.ayurnatur.com)

0769330752 [contact@ayurnatur.com](mailto:contact@ayurnatur.com)

SIRET 897 985 883 00015

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de mener une consultation de nutrition ayurvédique de A à Z

- Chapitre 1 : Calculer la durée d'un changement alimentaire pour chaque personne
- Chapitre 2 : Animer une séance de conseil en nutrition ayurvédique étape par étape
- Chapitre 3 : Analyser et résoudre des études de cas pratiques

## DA CRUZ OOSTERBEEK, Rita Luisa

20 boulevard Mireille Jourdan- Barry Bat A Bellefontaine, 5ème Étage 13008 MARSEILLE

[contact@ayurnatur.com](mailto:contact@ayurnatur.com)

0769330752

### Domaine d'expertise :

- Conseil en nutrition ayurvédique

### Domaines de compétences :

- Accompagnement et conseil en nutrition en individuel et en groupe
- Pédagogie
- Ecoute et communication
- Leadership
- Dynamisme et maîtrise de stratégies de motivation
- Maîtrise des présentations devant un auditoire
- Maîtrise de différents outils pédagogiques

**Notre organisme de formation AYUR NATUR FORMATIONS dispose d'un agrément et d'un label de qualité, Datadock, délivrés par l'État. Nous sommes aptes à dispenser des formations professionnelles certifiées.**



AYUR NATUR FORMATIONS – [www.ayurnatur.com](http://www.ayurnatur.com)

0769330752 [contact@ayurnatur.com](mailto:contact@ayurnatur.com)

SIRET 897 985 883 00015