

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Stagiaire	
Entreprise	
Pré requis	Savoir lire et écrire, entendre, parler et comprendre le français. Être dans une démarche de créer son entreprise de profession libérale 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€ 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"> • Créer et gérer son cabinet de conseil en nutrition ayurvédique • Communiquer sur son activité • Respecter les obligations légales de création d'activité de nutrition en ayurvéda • Accueillir ses clients et conseiller une nutrition adaptée à chaque individu, basée dans sa propre physiologie • Comprendre les mécanismes digestifs de chaque personne et conseiller ses clients en fonction • Accompagner une personne dans ses besoins nutritionnels de façon concrète

<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"> • Diplôme de conseillère en nutrition (180h) • Diplôme privé de praticienne naturopathe (345h) • Séminaire de diabète et surpoids (8h) • Formation de nutrition cellulaire active (8h) • Certificat de nutrition et hygiène de vie ayurvédiques (979h) <p>Compétences :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<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

0769330752 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

0769330752 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

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

0769330752 contact@ayurnatur.com

SIRET 897 985 883 00015