



## Formation en Nutrition et Cuisine en naturopathie ayurvédique

Stagiaire	
Nom de l'entreprise	
Niveau de connaissances préalables requis	Savoir lire et écrire, entendre, parler et comprendre le français. Savoir utiliser internet et des outils informatiques.
Public visé	<ul style="list-style-type: none"><li>• Professionnel dans le domaine de la nutrition, de la santé, du sport ou du bien-être</li><li>• Personne qui se lance à son compte dans la santé non conventionnée</li></ul>
Nombre de stagiaires	Entre 10 et 30 stagiaires
Type de formation	Formation synchrone, en ligne
Période de formation	Du 05 Mars au 28 Juin 2022
Durée de la formation	60 heures
Tarif	820 €
Objectifs de la formation	à l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de : <ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre les bases de l'ayurveda et de la nutrition ayurvédique</li><li>• Comprendre les mécanismes digestifs de chaque personne et conseiller ses clients en fonction (agni et ama)</li><li>• Maitriser l'impact des groupes alimentaires et de chaque aliment individuellement au niveau du corps physique et du mental</li><li>• Comprendre les mécanismes de détoxification du corps et les techniques langhana comme le jeûne et la monodiète</li><li>• Savoir créer des menus et des churnas adaptés à chaque personne selon ses besoins</li><li>• Savoir conseiller des régimes alimentaires adaptés à chaque individu en fonction de ses doshas, de la saison, des climats et des moments de la journée</li></ul>



Débouchés	<p>à l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouvrir son cabinet libéral de Naturopathe Ayurvédique – consulter en cabinet seul ou associé</li> <li>• Pratiquer la Naturopathie Ayurvédique en téléconsultation</li> <li>• 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</li> <li>• Intervenir auprès de différentes entreprises</li> <li>• Intervenir auprès d'un magasin de diététique</li> <li>• Devenir conférencier afin de sensibiliser tous les publics à une meilleure gestion de leurs alimentation et hygiène de vie</li> <li>• Pratiquer la Naturopathie Ayurvédique dans le cadre d'un dispensaire, au profit de populations précaires</li> </ul>
Nature des travaux demandés au stagiaire et temps estimé pour la réalisation de chacun d'entre eux	<p>Analyse et résolution d'études de cas pratiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• QCM à la fin de chaque module – 15 minutes</li> <li>• 17 heures de travail personnel pour la réalisation de l'étude de cas</li> <li>• 20 minutes de présentation de l'étude de cas par groupe</li> <li>• 10 minutes de correction et discussion sur l'étude de cas</li> </ul>
Moyens pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Support de cours écrit sous format PDF</li> <li>• Vidéos préenregistrés</li> <li>• Vidéos en direct</li> <li>• Travail de groupe</li> <li>• Formatrice expérimentée et diplômée</li> </ul>
Moyens Techniques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plateforme en ligne sur <a href="http://www.teachizy.fr">www.teachizy.fr</a> (vidéos pré-enregistrées)</li> <li>• Plateforme zoom (vidéos en direct)</li> </ul>
Modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour	<p>Le Dispositif est proposé sous forme de séances organisées à distance de façon synchrone, le Bénéficiaire doit être muni du matériel informatique répondant aux exigences de cette action, à savoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Système d'exploitation supporté : Windows : XP, VISTA, SEVEN – MAC</li> </ul>



<p>s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Navigation internet : Internet Explorer 6 ou équivalent (Firefox, chrome, opera...) équipé de FLASH PLAYER 10 ou supérieur.</li> <li>• Ecran : résolution minimale 1024*768</li> <li>• Une connexion internet.</li> <li>• Option : webcam, Casque/micro ou haut-parleur</li> </ul> <p>Six sessions en directe par visioconférence sont prévues à des dates précises. Ces sessions sont enregistrés et rediffusés pour les élèves qui n'ont pas pu être présents lors de la session mais également pour tous les stagiaires qui souhaitent réécouter l'enregistrement.</p> <p>Un encadrement à distance est à la disposition du Bénéficiaire tant sur le plan technique que pédagogique.</p> <p><u>Coordonnées de contact :</u>  Mail: <a href="mailto:contact@ayurnaturformations.com">contact@ayurnaturformations.com</a>  Tél : 0769330752</p> <p>Le formateur peut être contacté à tout moment durant la période que dure la formation.</p>
<p>Délais dans lesquels les personnes en charge de son suivi sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action</p>	<p>Le formateur est tenu de répondre dans un délai de 48h à toute sollicitation mail ou téléphonique 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.</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 maitrise de stratégies de motivation</li> <li>• Maitrise des présentations devant un auditoire</li> <li>• Maitrise de différents outils pédagogiques</li> </ul>
Modalités de contrôle de l'assiduité à l'action de formation :	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logs de connexion sur la plateforme <a href="http://www.teachizy.fr">www.teachizy.fr</a> (vidéos préenregistrées)</li> <li>• Feuille de présence (visioconférences)</li> </ul>
Modalités de suivi et d'évaluation	<p>Le contrôle permettant de vérifier le niveau de connaissances acquises par les stagiaires est effectué par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation QCM en fin de chaque module</li> <li>• Etude de cas à présenter en fin de formation</li> </ul>
Modalités et délais d'accès à la formation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entretien du stagiaire avec la formatrice préalable à l'inscription pour définir l'adéquation de la formation au projet du stagiaire</li> <li>• Dès l'inscription à la formation le stagiaire recevra par mail les codes d'accès à la plateforme de diffusion de la formation</li> <li>• Les 2 premières leçon seront disponibles dès l'inscription. La troisième leçon de formation sera diffusée le 05 Mars 2022 à 10h sur la plateforme</li> </ul>
Accessibilité aux personnes en situation d'handicap	<p>Les personnes en situation d'handicap peuvent suivre la formation médiant un entretien préalable de validation avec la formatrice.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les personnes en situation d'handicap sont invités à s'identifier lors du premier RDV téléphonique préalable à l'inscription à la formation</li> <li>• AYUR NATUR FORMATIONS dispose d'une Référente Handicap qui l'accompagne tout au long de la formation et permet la mise place des aménagements nécessaires au bon déroulement de la formation pour la personne en situation d'handicap.</li> </ul>



ayurnatur formations

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• AYUR NATUR FORMATIONS se donne ainsi pour mission de déployer les moyens humains, matériels et techniques dont il dispose pour favoriser l'accueil, l'accompagnement et l'insertion professionnelle des apprenants en situation de handicap.</li><li>• La personne en situation d'handicap reçoit dès son inscription à la formation un livret d'accueil qui contient les informations essentielles concernant l'accessibilité de nos formations, le dispositif d'accompagnement déployé pour les apprenants en situation de handicap, ainsi que les aménagements mis en place.</li></ul> |
|--|---|



अयुर्वेदिक विस्तारित

## Programme détaillé

<b>Module 0 – Maîtriser la façon d’apprendre en ligne</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chapitre 1 : Connaître le programme de formation</li><li>• Chapitre 2 : Systématiser la façon de se former en ligne</li><li>• Chapitre 3 : Organiser les groupes de travail</li></ul>	1h  05.03.2022 10h
Cours en live de questions et réponses	1h  08.03.2022 10h
<b>Module 1 – Comprendre l’ayurvéda et ses principes de base</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chapitre 1 : Définir l’ayurvéda</li><li>• Chapitre 2 : Identifier les principes de base en ayurvéda<ul style="list-style-type: none"><li>○ Le principe de causalité</li><li>○ Les 20 gurvadi gunas (attributs des substances)</li><li>○ Samanya-vishesha siddhanta (les semblables et les opposés)</li><li>○ Le dosage et l’adaptation d’un aliment à une personne et une situation</li><li>○ Bala – la force de la personne</li></ul></li></ul>	2h  12.03.2022
QCM	15 min  12.03.2022
<b>Module 2 – Maîtriser l’anatomie et physiologie Ayurvédiques (Sthula Sharira)</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chapitre 1 : Définir les cinq éléments qui constituent le corps humain</li><li>• Chapitre 2 : Identifier et comprendre les fonctions des 3 doshas, les trois principes physiologiques du corps humain (vata, pitta et kapha)</li></ul>	2 h  19.03.2022
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chapitre 3 : Définir les 7 dhatus, les sept éléments tissulaires du corps humain, leurs rôles dans l’organisme et les aliments qui les construisent.</li><li>• Chapitre 4 : Analyser les 3 malas, les trois déchets principaux du corps humain</li><li>• Chapitre 5 : Analyser et comprendre agni et ama, le fonctionnement de la digestion et l’accumulation de toxines</li></ul>	2 h  26.03.2022
QCM	15 min



	26.03.2022
Cours en live de questions et réponses	2h 29.03.2022
<b>Module 3 - Relier les trois doshas aux différents contextes de santé</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Chapitre 1 : Connaître les cycles des doshas et leur action sur les saisons, les journées, les climats, les âges de la vie et le processus digestif</li> </ul>	2h 02.04.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Chapitre 2 : Analyser et identifier la prakrti d'une personne (sa constitution de base)</li> </ul>	2h 09.04.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Chapitre 3 : Analyser et identifier la vikrti d'une personne (ses déséquilibres)</li> </ul>	2h 16.04.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Chapitre 4 : Comprendre la psyché et identifier les 3 maha gunas (sattva, rajas et tamas) et leurs états d'équilibre et de déséquilibre</li> </ul>	2h 23.04.2022
QCM	15 min 23.04.2022
Cours en live de questions et réponses	2h 26.04.2022
<b>Module 4 – Décomposer la nutrition ayurvédique</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Chapitre 1 : Identifier et maîtriser les règles générales d'une alimentation ayurvédique : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ la qualité et quantité des aliments,</li> <li>○ les meilleurs modes de cuisson selon les doshas</li> <li>○ les horaires des repas</li> <li>○ les incompatibilités digestives</li> <li>○ L'ordre d'ingestion des aliments</li> <li>○ l'environnement d'un repas</li> </ul> </li> </ul>	2h 30.04.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Chapitre 2 : Classer les aliments par leur saveur, leur potence (effet métabolique) et leur effet post digestif (notions de rasa, virya et vipaka) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Description détaillée des 6 saveurs et de leurs actions sur les plans physique et mental</li> </ul> </li> </ul>	2h 07.05.2022



ayurveda formation

<ul style="list-style-type: none"><li>○ Chapitre 3 : Conseiller l'alimentation de façon individualisée<ul style="list-style-type: none"><li>○ Régime alimentaire pour vata, pitta et kapha</li><li>○ Alimentation pour chaque groupe alimentaire<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fruits</li><li>▪ Légumes</li><li>▪ Céréales</li><li>▪ Légumineuses</li><li>▪ Oléagineux</li><li>▪ Huiles</li><li>▪ Produits laitiers</li><li>▪ Produits animaux</li><li>▪ Sucres</li><li>▪ Epices</li><li>▪ Boissons</li><li>▪ Compléments alimentaires</li></ul></li></ul></li></ul>	2h  14.05.2022
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Chapitre 4 : Relier l'alimentation aux processus psychiques (aux 3 maha gunas)<ul style="list-style-type: none"><li>○ Alimentation sattvique, rajasique et tamasique</li><li>○ Régime sattvique pour vata, pitta et kapha</li></ul></li></ul>	2h  21.05.2022
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Chapitre 5 : Compiler les connaissances pour composer des menus adaptés à chaque personne<ul style="list-style-type: none"><li>○ Composition d'une assiette ayurvédique</li><li>○ Menus de journée type pour vata, pitta et kapha</li><li>○ Détox ayurvédique, notion de jeûne, monodiète et régime anti-ama</li><li>○ Menus et recettes</li></ul></li></ul>	2h  28.05.2022
QCM	15 min  28.05.2022





Cours en live de questions et réponses	2h 31.05.2022
<b>Module 5 – Exercer le métier de conseiller en nutrition ayurvédique – Mise en situation professionnelle</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chapitre 1 : Calculer la durée d'un changement alimentaire pour chaque personne</li> <li>• Chapitre 2 : Animer une séance de conseil étape par étape</li> </ul>	2h 04.06.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chapitre 3 : Analyser et résoudre des études de cas pratiques</li> </ul>	3h 11.06.2022
QCM	15 min 11.06.2022
Cours en live de questions et réponses	2h 14.06.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chapitre 4 : Présenter son étude de cas</li> </ul> (Cours en live)	3h 30 minutes par groupe environ 28.06.2022
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Certificats</li> </ul>	