



Formation en Nutrition et Cuisine en naturopathie ayurvédique

Stagiaire	
Nom de l'entreprise	
Niveau de connaissances préalables requis Et pré requis	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 visé	<ul style="list-style-type: none">• 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
Nombre de stagiaires	Entre 10 et 40 stagiaires
Type de formation	Formation synchrone, en ligne
Période de formation	Du 27 Août 2022 au 17 Décembre 2022
Durée de la formation	90 heures 60 heures de contact (cours pré-enregistrés et cours en direct) + 30 heures de travail personnel
Tarif	820 €
Objectifs de la formation	à l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de : <ul style="list-style-type: none">• Comprendre les bases de l'ayurvéda et de la nutrition ayurvédique• Comprendre les mécanismes digestifs de chaque personne et conseiller ses clients en fonction (agni et ama)• Maitriser l'impact des groupes alimentaires et de chaque aliment individuellement au niveau du corps physique et du mental

Déclaration d'activité , numéro 93131905513 du préfet de région Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

AYUR NATUR FORMATIONS - 20 Bd Mireille Jourdan-Barry Bat A Bellefontaine, 5ème étage 13008 Marseille –

SIRET 897 985 883 00015, TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR38897985883



	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les mécanismes de détoxification du corps et les techniques langhana comme le jeûne et la monodiète • Savoir créer des menus et des churnas adaptés à chaque personne selon ses besoins • 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
Débouchés	<p>à l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ouvrir son cabinet libéral de Naturopathe Ayurvédique – consulter en cabinet seul ou associé • 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
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"> • QCM à la fin de chaque module (70% de réussite nécessaire) – 30 minutes par quiz environ • Etude de cas rédigé - 20 heures de travail personnel environ • Présentation et discussion sur de l'étude de cas (présenté en groupe ou en individuel) - 30 minutes environ
Moyens pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Support de cours écrit sous format PDF (200 pages) • Vidéos préenregistrées (sur la plateforme teachizy) • Vidéos en direct (sur la plateforme zoom) • Travail de groupe (groupes de 5 éléments)
Moyens Techniques	<ul style="list-style-type: none"> • Plateforme en ligne sur www.teachizy (vidéos pré-enregistrées) • Plateforme zoom (vidéos en direct)

Déclaration d'activité , numéro 93131905513 du préfet de région Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

AYUR NATUR FORMATIONS - 20 Bd Mireille Jourdan-Barry Bat A Bellefontaine, 5ème étage 13008 Marseille –

SIRET 897 985 883 00015, TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR38897985883



<p>Modalités techniques selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes</p>	<p>Six sessions en directe par visioconférence sont prévues à des dates précises. Ces sessions sont enregistrées et rediffusées pour les bénéficiaires 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: contact@ayurnaturformations.com Tél : 0769330752</p> <p>Le formateur peut être contacté à tout moment durant la période de la formation.</p>
<p>Modalités de contrôle de l'assiduité à l'action de formation :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Logs de connexion sur la plateforme www.teachizy.fr (vidéos préenregistrées) • Feuille de présence (visioconférences)
<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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluation QCM en fin de chaque module (70% de réussite nécessaire) • Etude de cas à présenter (écrit et oral) en fin de formation
<p>Modalités de formation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entretien du stagiaire avec la formatrice préalable à l'inscription pour définir l'adéquation de la formation au projet du stagiaire • Dès l'inscription à la formation le stagiaire recevra par mail les codes d'accès à la plateforme de diffusion de la formation • Les 2 premières leçons seront disponibles dès l'inscription. La troisième leçon de formation sera diffusée le 27 Août 2022 à 09h sur la plateforme

Déclaration d'activité , numéro 93131905513 du préfet de région Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

AYUR NATUR FORMATIONS - 20 Bd Mireille Jourdan-Barry Bat A Bellefontaine, 5ème étage 13008 Marseille –

SIRET 897 985 883 00015, TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR38897985883



<p>Délais dans lesquels les personnes en charge de son suivi sont tenus d'assister en vue du bon déroulement de l'action</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La formatrice est tenue de répondre dans un délai de 48h à toute sollicitation par 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>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>Accessibilité aux personnes en situation d'handicap</p>	<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"> • Les personnes en situation d'handicap sont invités à s'identifier lors du premier RDV téléphonique préalable à l'inscription à la formation • 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 »

Déclaration d'activité , numéro 93131905513 du préfet de région Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

AYUR NATUR FORMATIONS - 20 Bd Mireille Jourdan-Barry Bat A Bellefontaine, 5ème étage 13008 Marseille –

SIRET 897 985 883 00015, TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR38897985883



Programme détaillé

Module 0 – Maîtriser la façon d’apprendre en ligne	
A l’issue de module, le stagiaire sera capable de suivre efficacement la formation en ligne.	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Connaître le programme de formation (L1) • Chapitre 2 : Systématiser la façon de se former en ligne (L2) • Chapitre 3 : Organiser les groupes de travail (L3) 	<u>Date</u> : 27.08.2022 <u>Durée</u> : 1h30 <u>Horaire</u> : 9h
Test de positionnement – évaluation des connaissances à l’entrée de la formation	<u>Date</u> : 27.08.2022 <u>Durée</u> : 30 min
Module 1 – Comprendre l’ayurvéda et ses principes de base	
A l’issue de ce module le stagiaire sera capable d’appliquer les principes de base en ayurvéda.	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Définir l’ayurvéda (L5) • Chapitre 2 : Identifier les principes de base en ayurvéda (L6) <ul style="list-style-type: none"> ○ Le principe de causalité ○ Les 20 gurvadi gunas (attributs des substances) ○ Samanya-vishesha siddhanta (les semblables et les opposés) ○ Le dosage et l’adaptation d’un aliment à une personne et une situation ○ Bala – la force de la personne 	<u>Date</u> : 03.09.2022 <u>Durée</u> : 2h <u>Horaire</u> : 9h
QCM – Réussite de 70% requise (L7)	<u>Date</u> : 03.09.2022 <u>Durée</u> : 30 min
Cours en live de questions et réponses (L4)	<u>Date</u> : 08.09.2022 <u>Durée</u> : 2h <u>Horaire</u> : 9h
Module 2 – Maîtriser l’anatomie et physiologie Ayurvédiques (Sthula Sharira)	
A l’issue de ce module le stagiaire sera capable de comprendre et d’analyser l’anatomie et physiologie selon l’ayurvéda.	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Définir les cinq éléments qui constituent le corps humain (L8) 	<u>Date</u> : 10.09.2022 <u>Durée</u> : 2h

Déclaration d’activité , numéro 93131905513 du préfet de région Provence-Alpes-Côte-d’Azur.

AYUR NATUR FORMATIONS - 20 Bd Mireille Jourdan-Barry Bat A Bellefontaine, 5ème étage 13008 Marseille –

SIRET 897 985 883 00015, TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR38897985883



<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 2 : Identifier et comprendre les fonctions des 3 doshas, les trois principes physiologiques du corps humain (vata, pitta et kapha) (L9) 	<u>Horaire</u> : 9h
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 3 : Définir les 7 dhatus, les sept éléments tissulaires du corps humain, leurs rôles dans l'organisme et les aliments qui les construisent. (L10) • Chapitre 4 : Analyser les 3 malas, les trois déchets principaux du corps humain (L11) • Chapitre 5 : Analyser et comprendre agni et ama, le fonctionnement de la digestion et l'accumulation de toxines (L12) 	<u>Date</u> : 17.09.2022 <u>Durée</u> : 3h <u>Horaire</u> : 9h
QCM - Réussite de 70% requise (L13)	<u>Date</u> : 17.09.2022 <u>Durée</u> : 30 min
Cours en live de questions et réponses (L14)	<u>Date</u> : 22.09.2022 <u>Durée</u> : 3h <u>Horaire</u> : 9h
Module 3 - Relier les trois doshas aux différents contextes de santé A l'issue de ce module le stagiaire sera capable d'analyser différents contextes de santé en fonction dans le corps et dans l'esprit d'une personne. Il sera notamment capable d'identifier la nature (prakrti) de la personne, ainsi que ses déséquilibres (vikrti).	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 (L15) 	<u>Date</u> : 24.09.2022 <u>Durée</u> : 2h <u>Horaire</u> : 9h
<ul style="list-style-type: none"> ○ Chapitre 2 : Analyser et identifier la prakrti d'une personne (sa constitution de base) (L16) 	<u>Date</u> : 01.10.2022 <u>Durée</u> : 3h <u>Horaire</u> : 9h
<ul style="list-style-type: none"> ○ Chapitre 3 : Analyser et identifier la vikrti d'une personne (ses déséquilibres) (L17) 	<u>Date</u> : 08.10.2022 <u>Durée</u> : 2,5h <u>Horaire</u> : 9h

Déclaration d'activité , numéro 93131905513 du préfet de région Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

AYUR NATUR FORMATIONS - 20 Bd Mireille Jourdan-Barry Bat A Bellefontaine, 5ème étage 13008 Marseille –

SIRET 897 985 883 00015, TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR38897985883



<ul style="list-style-type: none"> ○ Chapitre 4 : Comprendre la psyché et identifier les 3 mahagunas (sattva, rajas et tamas) et leurs états d'équilibre et de déséquilibre (L18) 	<p><u>Date</u> : 15.10.2022</p> <p><u>Durée</u> : 2h</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p>
<p>QCM - Réussite de 70% requise (L19)</p>	<p><u>Date</u> : 15.10.2022</p> <p><u>Durée</u> : 30 min</p>
<p>Cours en live de questions et réponses (L20)</p>	<p><u>Date</u> : 20.10.2022</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p>
<p>Module 4 – Décomposer la nutrition ayurvédique</p> <p>A l'issue de ce module le stagiaire sera capable de conseiller une alimentation personnalisée à une personne en fonction de ses besoins. Elle pourra conseiller un régime en fonction des doshas, et des gunas du mental, tout en comprenant chaque catégorie d'aliments.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Chapitre 1 : Identifier et maîtriser les règles générales d'une alimentation ayurvédique : (L21) <ul style="list-style-type: none"> ○ la qualité et quantité des aliments, ○ les meilleurs modes de cuisson selon les doshas ○ les horaires des repas ○ les incompatibilités digestives ○ L'ordre d'ingestion des aliments ○ l'environnement d'un repas 	<p><u>Date</u> : 22.10.2022</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Chapitre 2 : Classer les aliments par leur saveur, leur potence (effet métabolique) et leur effet post digestif (notions de rasa, virya et vipaka) (L22) <ul style="list-style-type: none"> ○ Description détaillée des 6 saveurs et de leurs actions sur les plans physique et mental 	<p><u>Date</u> : 29.10.2022</p> <p><u>Durée</u> : 2h</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p>

Déclaration d'activité , numéro 93131905513 du préfet de région Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

AYUR NATUR FORMATIONS - 20 Bd Mireille Jourdan-Barry Bat A Bellefontaine, 5ème étage 13008 Marseille –

SIRET 897 985 883 00015, TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR38897985883



<ul style="list-style-type: none">○ Chapitre 3 : Conseiller l'alimentation de façon individualisée (L23)<ul style="list-style-type: none">○ Régime alimentaire pour vata, pitta et kapha○ Alimentation pour chaque groupe alimentaire<ul style="list-style-type: none">▪ Fruits▪ Légumes▪ Céréales▪ Légumineuses▪ Oléagineux▪ Huiles▪ Produits laitiers▪ Produits animaux▪ Sucres▪ Epices▪ Boissons▪ Compléments alimentaires	<p><u>Date</u> : 05.11.2022</p> <p><u>Durée</u> : 4,5h</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p>
<ul style="list-style-type: none">○ Chapitre 4 : Relier l'alimentation aux processus psychiques (aux 3 maha gunas) (L24)<ul style="list-style-type: none">○ Alimentation sattvique, rajasique et tamasique○ Régime sattvique pour vata, pitta et kapha	<p><u>Date</u> : 12.11.2022</p> <p><u>Durée</u> : 1,5h</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p>
<ul style="list-style-type: none">○ Chapitre 5 : Compiler les connaissances pour composer des menus adaptés à chaque personne (L25)<ul style="list-style-type: none">○ Composition d'une assiette ayurvédique○ Menus de journée type pour vata, pitta et kapha○ Détox ayurvédique, notion de jeûne, monodiète et régime anti-ama○ Menus et recettes	<p><u>Date</u> : 19.11.2022</p> <p><u>Durée</u> : 1,5h</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p>

Déclaration d'activité , numéro 93131905513 du préfet de région Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

AYUR NATUR FORMATIONS - 20 Bd Mireille Jourdan-Barry Bat A Bellefontaine, 5ème étage 13008 Marseille –

SIRET 897 985 883 00015, TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR38897985883



QCM - Réussite de 70% requise (L26)	<u>Date</u> : 19.11.2022 <u>Durée</u> : 30 min
Cours en live de questions et réponses (L27)	<u>Date</u> : 24.11.2022 <u>Durée</u> : 3h <u>Horaire</u> : 9h
<p>Module 5 – Exercer le métier de conseiller en nutrition ayurvédique – Mise en situation professionnelle</p> <p>A l'issue de ce module le stagiaire sera capable de résoudre des vraies études de cas de A à Z et donc d'accompagner une personne dans son chemin pour une meilleure santé, tout en animant une séance de conseil en nutrition en naturopathie ayurvédique.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Animer une séance de conseil étape par étape (L28) • Chapitre 2 : Calculer la durée d'un changement alimentaire pour chaque personne (L29) 	<u>Date</u> : 26.11.2022 <u>Durée</u> : 3h <u>Horaire</u> : 9h
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 3 : Analyser et résoudre des études de cas pratiques (L30) • Chapitre 4 : Considérations finales (L31) 	<u>Date</u> : 03.12.2022 <u>Durée</u> : 4,5h <u>Horaire</u> : 9h
QCM - Réussite de 70% requise (L32)	<u>Date</u> : 03.12.2022 <u>Durée</u> : 30 min
Cours en live de questions et réponses (L33)	<u>Date</u> : 08.12.2022 <u>Durée</u> : 3h <u>Horaire</u> : 9h

Déclaration d'activité , numéro 93131905513 du préfet de région Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

AYUR NATUR FORMATIONS - 20 Bd Mireille Jourdan-Barry Bat A Bellefontaine, 5ème étage 13008 Marseille –

SIRET 897 985 883 00015, TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR38897985883



<ul style="list-style-type: none">• Chapitre 5 : Présenter son étude de cas (L34) <p>(Cours en live)</p>	<p><u>Date</u> : à définir du 12.12.22 au 17.12.22</p> <p><u>Durée</u> : 5h</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p> <p>30 minutes par présentation environ</p>
<ul style="list-style-type: none">• Certificats	

Déclaration d'activité , numéro 93131905513 du préfet de région Provence-Alpes-Côte-d'Azur.

AYUR NATUR FORMATIONS - 20 Bd Mireille Jourdan-Barry Bat A Bellefontaine, 5ème étage 13008 Marseille –

SIRET 897 985 883 00015, TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR38897985883