



Formation en gestion du mental par la Naturopathie Ayurvédique

Stagiaire	
Nom de l'entreprise	
Pré requis	Niveau basique de connaissances en ayurvéda 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 psychologie, de la gestion du mental, 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 25 stagiaires
Type de formation	Formation synchrone, en ligne
Période de formation	Du 4 Octobre au 06 Décembre 2022
Durée de la formation	30 heures 15 heures de contact (cours en direct) + 15 heures de travail personnel
Tarif	480 € TTC
Objectifs de la formation	à l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de : <ul style="list-style-type: none">• Conseiller ses clients de façon adaptée en matière de gestion du mental selon l'ayurvéda• Maîtriser différents outils de gestion du mental applicables à différentes situations
Débouchés	à l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de : <ul style="list-style-type: none">• Consulter en cabinet seul ou associé

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"> • Consulter en téléconsultation • Démarrer une activité au sein d'un centre spécialisé de santé, structures éducatives, EHPAD ou autre. • Intervenir auprès de différentes entreprises • Devenir conférencier afin de sensibiliser tous les publics à une meilleure gestion de leur mental • Pratiquer la psychologie 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	<ul style="list-style-type: none"> • QCM à la fin de chaque module (70% de réussite nécessaire) – 30 minutes par quiz environ
Moyens pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Vidéos en direct (sur la plateforme zoom) – enregistrement disponible par la suite jusqu'à la fin de la formation • Support de cours power point
Moyens Techniques	<ul style="list-style-type: none"> • Plateforme zoom (vidéos en direct) • Plateforme en ligne sur www.teachizy (replay des cours et quiz d'évaluation)
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>Le stagiaire peut exposer ses questions aux formatrices lors des sessions de formation tout au long de la formation.</p> <p>En dehors des cours 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>La formatrice Rita Oosterbeek peut être contactée à tout moment durant la période de la formation.</p>
Modalités de contrôle de l'assiduité à l'action de formation :	<ul style="list-style-type: none"> • Feuille de présence (pour les cours en live) • Logs de connexion sur la plateforme www.teachizy.fr (pour les replays)

Déclaration d'activité , numéro 9313190513 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 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)
<p>Modalités de formation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entretien du stagiaire avec la formatrice Rita Oosterbeek préalable à l'inscription pour évaluer les prérequis et 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 cours en live auront lieu selon les dates et horaires précisés dans le programme de formation sur la plateforme zoom. Le lien d'accès au cours est envoyé au stagiaire minimum 24h avant le cours. • Les replays seront disponibles sur la plateforme de diffusion 48 h après le cours en live. • Les quiz d'évaluation sont à effectuer à la fin de chaque module sur la plateforme de diffusion.
<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 praticienne en ayurvéda depuis 2017 et formatrice depuis 2018.</p> <p>Elle possède plusieurs diplômes et certificats en matière de gestion du mental selon l'ayurvéda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certificat de formation de traitements thérapeutiques par l'institut EIVS (432 heures) • Certificat de formation sur l'auto-perception de l'unité hospitalière psychiatrique d'Odivelas – 3h • Diplôme privé de praticienne naturopathe (345h)

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"> • Certificat de nutrition et hygiène de vie ayurvédiques par l’institut EIVS (979h) <p>NOUR JOAO, Lucie est praticienne en ayurvéda depuis 2017</p> <p>Elle possède plusieurs diplômes et certificats en matière de gestion du mental selon l’ayurvéda :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Praticienne en Ayurvéda, Alex Duncan - Ayurvéda Source • Sankhyakarika, Dr Philip Maas - Yogic studies • Spiritual Healing through Ayurveda, Vd Vasant Lad - The Ayurvedic Institute
<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 »

Programme détaillé

<p>Module 0 – Maîtriser la façon d’apprendre en ligne</p>	
<p>A l’issue de module, le stagiaire sera capable de suivre efficacement la formation en ligne.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Connaître le programme de formation • Chapitre 2 : Comprendre les modalités pédagogiques pour le suivi de la formation • Chapitre 3 : Constituer les groupes de travail • Chapitre 4 : Détailler les modalités d’évaluation et le guide pour l’élaboration de l’étude de cas 	<p><u>Date</u> : 03.09.22</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p> <p><u>Durée</u> : 1 heure</p> <p><u>Intervenante</u> : Rita Oosterbeek</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



	(cours pré-enregistré)
Module 1 – Appréhender la création de l'univers selon le Samkhya dharshana	
A l'issue de ce module le stagiaire sera capable de comprendre la logique derrière la création de l'univers selon le samkhya darshana	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Connaître les 6 Dharshana • Chapitre 2 : Enumérer les étapes du Samkhya Dharshana <ul style="list-style-type: none"> ○ Purusha, la conscience latente ○ Prakruti, la matière latente <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sattva ▪ Rajas ▪ Tamas ○ Mahat, l'esprit cosmique ○ Buddhi, l'intellect individuel ○ Ahamkara, le sentiment de « je » ○ Manas, le mental individuel ○ Tanmatras <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les 5 états de matière (éléments) ▪ L'espace : aakasha ▪ L'air : vayu ▪ Le feu : tejas ou agni ▪ L'eau : jala ou apas ▪ La terre: prithvi ▪ Les 5 organes de sens (réception) ▪ Les 5 organes d'action (expression) ○ 	<p><u>Date</u> : 04.10.22</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Intervenante</u> : Lucie João</p> <p>(cours en direct)</p>
Evaluation QCM	<u>Durée</u> : 30 min
Module 2 – Découvrir la place du mental dans la perspective védique	
A l'issue de ce module le stagiaire sera capable de comprendre l'importance du mental dans la perspective védique en générale et dans la perspective ayurvédique en particulier	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Décoder les 4 buts de l'existence humaine • Chapitre 2 : Connaître le trépied corps, mental et esprit • Chapitre 3 : Comprendre le concept de Manas et son contexte en Ayurvéda • Chapitre 4 : Découvrir le mental et le corps comme support pour la maladie 	<p><u>Date</u> : 18.10.22</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Intervenante</u> : Rita Oosterbeek</p> <p>(cours en direct)</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



Evaluation QCM	<u>Durée</u> : 30 min
Module 3 – Connaître et appliquer les différentes actions de gestion du mental	
A l'issue de ce module le stagiaire sera capable d'élaborer et de proposer des exercices de gestion de mental personnalisés à ses clients	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Différencier l'observateur des objets observés (pensées, sentiments, émotions) • Chapitre 2 : Développer une bonne utilisation de manas • Chapitre 3 : Résoudre des études de cas concrets 	<u>Date</u> : 08.11.22 <u>Horaire</u> : 9h <u>Durée</u> : 3h <u>Intervenante</u> : Rita Oosterbeek (cours en direct)
Evaluation QCM	<u>Durée</u> : 30 min
Module 4 – Appliquer les connaissances dans la pratique	
A l'issue de ce module le stagiaire sera capable de conseiller ses clients en matière de gestion du mental à travers différentes techniques	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Maîtriser et adapter les différentes techniques de pranayama à chaque personne et situation • Chapitre 2 : Maîtriser les techniques de yoga nidra et méditation • Chapitre 3 : Résoudre des études de cas concrets 	<u>Date</u> : 22.11.22 <u>Horaire</u> : 9h <u>Durée</u> : 3h <u>Intervenante</u> : Lucie João (cours en direct)
Evaluation QCM	<u>Durée</u> : 30 min
Date limite étude de cas écrit	<u>Date</u> : 29.11.22
Module 5 – Mise en situation professionnelle	
A l'issue de ce module le stagiaire sera capable d'accompagner une personne en consultation en matière de gestion de mental	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Présentation de l'étude de cas à l'oral 	<u>Date</u> : 06.12.22 <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



ayurnatur formations

Durée : 3h

Environ 30 minutes
de présentation et
discussion par
groupe

Intervenantes : Lucie
João e Rita
Oosterbeek

(cours 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