



Conseiller en Nutrition et Gestion du mental – Naturopathe Ayurvédique

Cursus de 1,5 ans - mixte en ligne et en présentiel

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 30 stagiaires
Type de formation	Formation mixte synchrone, en ligne et en présentiel
Période de formation	Du 04.11.2023 au 15.03.2025
Durée de la formation	642 heures <ul style="list-style-type: none">• 132h de cours pré-enregistrés (Samedis 9h)• 132h de cours en live (Jeudis 9h)• 80h de cours en présentiel (du 05 au 14 Juillet 2024)• 8h de quiz d'évaluation (fin de chaque module)• 60h de corrections des études de cas écrits par l'enseignante (Juillet 2024 et Février 2025)• 30h de présentation orale des études de cas (08, 11, 13 et 15 Mars 2025)• 200h de travail personnel (tout au long de la formation)
Tarif	4500 euros en autofinancement 6000 euros si prise en charge par pôle emploi ou OPCO



<p>Objectifs de la formation</p>	<p>à l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer une méthodologie et réflexion sur les études de cas qui permet une personnalisation des conseils en nutrition et gestion du mental par la naturopathie ayurvédique • Faire un examen Ayurvédique complet en définissant la constitution personnelle (prakrti) et ses déséquilibres (vikrti) et donner des conseils personnalisés en fonction des conclusions • Donner des conseils pour les problèmes physiques (corps) et psychiques (mental) par la naturopathie ayurvédique • Etablir un bilan en nutrition ayurvédique • Savoir créer des menus et conseiller des régimes alimentaires adaptés à chaque personne selon ses besoins • Accompagner ses clients(es) dans la gestion du mental et du stress à travers la naturopathie ayurvédique • Savoir mener une consultation en naturopathie ayurvédique du début à la fin avec des outils concrets • Maîtriser Les aspects juridiques en lien avec l'installation professionnelle en tant que naturopathe ayurvédique • Savoir communiquer sur son activité professionnelle
<p>Débouchés</p>	<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
<p>Nature des travaux demandés au stagiaire et temps estimé pour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • QCM à la fin de chaque module (70% de réussite nécessaire) – 1h par quiz environ (8h au total) • Exercices pratiques chaque semaine après les leçons – 1h de travail personnel par semaine environ (50h de travail personnel environ)



la réalisation de chacun d'entre eux	<ul style="list-style-type: none"> • Etude de cas rédigé (150h de travail personnel environ) • Présentation et discussion sur de l'étude de cas – 1h par présentation environ (30h au total avec toutes les études)
Moyens pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Support de cours écrit sous format PDF pour chaque leçon • Support de cours power point pour chaque leçon • 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)
<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>Des sessions par visioconférence sont prévues tout au long de la formation à des dates et horaires spécifiés dans le programme de formation (132h au total). D'autres sessions en direct par visioconférence sont prévues en fin de formation pour la présentation et discussion sur les études de cas (30h au total).</p> <p>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>Des sessions en présentiel sont également prévues lors du séminaire d'été du 05.07.2024 au 14.07.2024 (80 heures au total)</p> <p>Un encadrement à distance est à la disposition du bénéficiaire tant sur le plan technique que pédagogique. <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>
Modalités de contrôle de l'assiduité à l'action de formation :	<ul style="list-style-type: none"> • Logs de connexion sur la plateforme www.teachizy.fr (vidéos préenregistrées) • Rapports de présence sur zoom (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"> • Renseignement d'un test de positionnement 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 leçons débuteront le 04.11.2023, en accord avec le programme de formation
<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"> • Certificat de nutrition et hygiène de vie ayurvédiques (979h) • Certificat en traitements thérapeutiques en ayurvéda (432h) • Diplôme privé de praticienne naturopathe (345h) • Diplôme de conseillère en nutrition (180h) • Formation en ayurvéda et santé intégrative vidyalaya (360 h - en cours) • Séminaire de diabète et surpoids (8h) • Formation de nutrition cellulaire active (8h) • Formation Nadi Pariksha (24h) • Certificat de Formation des 4 piliers de la santé (80h)



	<p>Compétences :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accompagnement et conseil en naturopathie ayurvédique 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 principale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les personnes en situation d'handicap sont invités à s'identifier lors du test de positionnement • 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 »

<p>Module 0 – Maîtriser la façon d'apprendre en ligne</p>	
<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Découvrir les modalités pédagogiques de la formation ○ Maîtriser les outils pédagogiques mis à disposition ○ Découvrir le programme de formation ○ Apprendre à gérer son emploi du temps afin de mieux suivre la formation ○ Constituer des groupes de travail et développer une cohésion de groupe, propice à l'acquisition des compétences 	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Systématiser la façon de se former et comprendre l'approche pédagogique proposée tout au long de la formation • Chapitre 2 : Connaître le programme de formation 	<p>Date : 04.11.2023</p> <p>Durée: 3h</p> <p>Horaire : 9h</p>
<p>Cours en live de questions et réponses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 3 : Organiser les groupes de travail 	<p>Date : 09.11.2023</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
<p>Test de positionnement – évaluation des connaissances à l'entrée de la formation</p>	<p>Date : 09.11.2023</p>



	Durée : 1h
Module 1 – Comprendre l’ayurvéda, son histoire et les bases philosophiques de la connaissance védique (Padartha Vigyana & Ayurveda Iti Has)	
Objectifs	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Situer l’ayurvéda dans le contexte de la connaissance védique ○ Comprendre les origines de l’Āyurveda ainsi que ses objectifs et ses branches ○ Connaître la complémentarité entre l’Āyurveda, la naturopathie occidentale et l’allopathie ○ Connaître l’application de la naturopathie ayurvédique dans le contexte de vie actuel et moderne 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Chapitre 1 : Introduire la tradition védique et ses différentes disciplines ● Chapitre 2 : Comprendre les 4 buts de la vie humaine en accord avec les Vedas (Puruṣārtha) ● Chapitre 3 : Clarifier les 6 visions védiques (Darśanas) ● Chapitre 4 : Situer l’Āyurveda dans la tradition védique 	Date : 11.11.2023 Durée: 3h Horaire : 9h
Cours en live de questions et réponses	Date : 16.11.2023 Durée : 3h Horaire : 09h00
<ul style="list-style-type: none"> ● Chapitre 5 : Définir l’Āyurveda et découvrir ses objectifs ● Chapitre 6 : Connaître l’origine et l’histoire de l’Āyurveda ● Chapitre 7 : Définir la santé selon l’ayurvéda et évoquer ses 8 branches ● Chapitre 8 : Comprendre les principes de base en Āyurveda (les semblables et opposés - samanya vishesha siddhanta ; les 10 paires de caractéristiques opposées - 20 gurvadi gunas et la théorie satkārya-vāda - principe de cause-effet) 	Date : 18.11.2023 Durée: 3h Horaire : 9h
Cours en live de questions et réponses	Date : 23.11.2023 Durée : 3h Horaire : 09h00
<ul style="list-style-type: none"> ● Chapitre 9 : Comprendre les principes de base en naturopathie occidentale et les mettre en lien avec la naturopathie ayurvédique (l’humorisme, le causalisme et le vitalisme) ● Chapitre 10 : Connaître le contexte actuel et moderne de la naturopathie ayurvédique 	Date : 25.11.2023 Durée : 3h Horaire : 09h00



Cours en live de questions et réponses	Date : 30.11.2023 Durée : 3h Horaire : 09h00
QCM – Réussite de 70% requise	Date : 30.11.2023 Durée : 1h
Module 2 – Maîtriser l’anatomie et physiologie Ayurvédiques (Rachana et kriya sharira)	
Objectifs <ul style="list-style-type: none"> ○ Apprendre et maîtriser les premières notions d’anatomie et physiologie ayurvédique incluant les 5 éléments, la théorie des 3 doshas (vata, pitta et kapha), les 15 sous doshas, les tissus du corps (dhatus), les déchets du corps (purisha, mutra et sveda), le feu digestif (agni), la notion de nourriture non digérée (ama) et les canaux du corps (srotamsi) ○ Comprendre les notions d’anatomie et physiologie modernes et établir des liens entre les deux pensées. ○ Comprendre la notion de constitution de base (prakrti), savoir l’analyser ainsi que les caractéristiques qui dominent le mental d’une personne. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Connaître les 5 éléments (pancha maha bhutas) • Chapitre 2 : Identifier les trois principes physiologiques du corps humain (les doshas vata, pitta et kapha) 	Date : 02.12.2023 Durée : 3h Horaire : 09h00
Cours en live de questions et réponses	Date : 07.12.2023 Durée : 3h Horaire : 09h00
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 3 : Identifier les sous-doshas, leurs sites, fonctions et manifestations dans le corps humain 	Date : 09.12.2023 Durée : 3h Horaire : 09h00
Cours en live de questions et réponses	Date : 14.12.2023 Durée : 3h Horaire : 09h00
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 4 : Définir les sept éléments tissulaires du corps humain (les dhatus) et leurs fonctions dans l’organisme 	Date : 16.12.2023 Durée : 3h Horaire : 09h00



Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 21.12.2023</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 5 : Analyser les trois déchets principaux du corps humain (purisha, mutra et sveda) • Chapitre 6 : Analyser et comprendre le fonctionnement de la digestion et l'accumulation de toxines (agni et ama) 	<p><u>Date</u> : 06.01.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 11.01.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 7 : Identifier les srotamsi (canaux de circulation) ainsi que leurs fonctions dans le corps 	<p><u>Date</u> : 13.01.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 18.01.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 8 : Comprendre les points marma, ainsi que chaque organe et ses fonctions en rapport avec l'anatomie et la physiologie ayurvédiques 	<p><u>Date</u> : 20.01.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 25.01.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 9 : Etablir des liens entre l'anatomie et physiologie ayurvédiques et la vision allopathique 	<p><u>Date</u> : 27.01.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 01.02.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>



<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 10 : Savoir différencier les différents types de constitution de base d'un individu (prakrti) 	<p>Date : 03.02.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p>Date : 08.02.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 11 : Déterminer la constitution de base d'un individu (prakrti) 	<p>Date : 10.02.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p>Date : 15.02.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 11 : Connaître les morphotypes en naturopathie occidentale et établir des liens avec les constitutions de base en ayurvéda (prakrti) 	<p>Date : 17.02.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p>Date : 22.02.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
QCM – Réussite de 70% requise	<p>Date : 22.02.2024</p> <p>Durée : 1h</p>
<p><u>Module 3 – Connaître les cycles des doshas et les rythme de vie et des saisons en matière de prévention de la santé individuelle et collective (Svasthanvrtta)</u></p>	
<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprendre les doshas comme des principes physiologiques du corps et leurs cycles dans les différentes situations comme les âges de la vie, les cycles de la journée et de la nuit, les cycles des saisons et les environnements. ○ Être capable de conseiller un client de façon individualisé en matière de prévention de santé en accord avec les percepts d'hygiène de vie et les 3 piliers de la santé selon l'ayurvéda 	
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 1 : Connaître les cycles naturels des doshas 	<p>Date : 09.03.2024</p>



	<p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 14.03.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 2 : Comprendre les rituels de jour (dinacharya) et conseiller des routines individualisées à chaque personne 	<p><u>Date</u> : 16.03.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 21.03.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 3 : Comprendre les rituels de nuit (ratriacharya) et conseiller des routines individualisées à chaque personne • Chapitre 4 : Connaître les bonnes conduites de la vie en société (sadvritta) • Chapitre 5 : comprendre l'importance du respect des besoins naturels du corps (vegas) 	<p><u>Date</u> : 23.03.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 28.03.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 6 : Apprendre les adaptations en fonction des saisons (rtucharya) en fonction de chaque zone géographique 	<p><u>Date</u> : 30.03.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 04.04.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 7 : Développer les 3 piliers de la santé selon l'ayurveda (traiyopasthambha) <ul style="list-style-type: none"> • 7.1 : Maîtriser la nutrition (ahara) • 7.2 : Approfondir la notion de sommeil (nidra) 	<p><u>Date</u> : 06.04.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>



Cours en live de questions et réponses	Date : 11.04.2024 Durée : 3h Horaire : 09h00
<ul style="list-style-type: none"> 7.3 : Comprendre les modes de vie en fonction de sa nature (brahmacarya) 	Date : 13.04.2024 Durée : 3h Horaire : 09h00
Cours en live de questions et réponses	Date : 18.04.2024 Durée : 3h Horaire : 09h00
QCM – Réussite de 70% requise	Date : 18.04.2024 Durée : 1h
<u>Module 4 - Comprendre les méthodes d'examen ayurvédique et analyser les déséquilibres selon la naturopathie ayurvédique (Nidana)</u>	
Objectifs : <ul style="list-style-type: none"> Comprendre le processus de développement des déséquilibres selon l'ayurvéda. Comprendre et savoir mettre en pratique les différentes méthodes d'examen en ayurvéda mais également en naturopathie occidentale, avec la trividha pareeksha (observation, questionnement et toucher) Être capable de faire une analyse du client sur sa nature (prakrti), ses déséquilibres (vikrti), le stade du déséquilibre (kriyakala) ainsi que l'état de sa digestion (agni) et la présence ou non de nourriture non digérée (agni et ama). 	
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 1 : Définir vyadi, les déséquilibres, et comprendre les 5 étapes de son analyse (panchanidana) Chapitre 2 : Différencier roga et rogi pareeksha – l'examen de la personne et l'examen du déséquilibre qu'elle manifeste Chapitre 3 : Comprendre le processus d'évolution des déséquilibres (samprapti), ses 6 étapes (shad kryakala), le chemin du déséquilibre (vyadhi marga) et le déplacement des doshas (dosha gati) Chapitre 4 : Connaître les principes d'aggravation et de diminution des doshas Chapitre 5 : Distinguer les conditions sama et nirama (déséquilibre avec et sans toxines) 	Date : 04.05.2024 Durée : 3h Horaire : 09h00



Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 09.05.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Chapitre 6 : Maîtriser les 3 modalités d'examen ayurvédique (trividha pareeksha) : <ul style="list-style-type: none"> ○ 6.1. Prashana, le questionnaire <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6.1.1. Purisha pariksha (analyse des selles) ▪ 6.1.2. Mutra pariksha (analyse des urines) ▪ 6.1.3. Sveda pariksha (analyse de la transpiration) ○ 6.2. Darshana, l'observation <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6.2.1. Jihwa pariksha (analyse de la langue) ▪ 6.2.2. Nakha pariksha (analyse des ongles) 	<p><u>Date</u> : 11.05.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 16.05.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6.2.2. Netra pariksha (analyse des yeux et introduction à l'iridologie) 	<p><u>Date</u> : 18.05.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 23.05.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 6.2.3. Mukha pariksha (analyse du visage et introduction à la morphopsychologie) 	<p><u>Date</u> : 25.05.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 30.05.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 6.3. Sparshana, l'évaluation tactile <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nadi pariksha (analyse du pouls) ▪ Palpation de l'abdomen 	<p><u>Date</u> : 01.06.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p>



	<u>Horaire</u> : 09h00
Cours en live de questions et réponses	<u>Date</u> : 06.06.2024 <u>Durée</u> : 3h <u>Horaire</u> : 09h00
QCM – Réussite de 70% requise	<u>Date</u> : 06.06.2024 <u>Durée</u> : 1h
Date limite étude de cas écrit	<u>Date</u> : 22.06.2024 <u>Durée des corrections par la formatrice</u>: 30h
<u>Ateliers pratiques en présentiel – résidentiel</u> <ul style="list-style-type: none"> • Application pratique des 3 piliers de la santé (trayoupastamba) <ul style="list-style-type: none"> ○ Ahara, la nutrition ○ Nidra, le sommeil ○ Brahmacharia, la vie en accord avec sa nature • Mise en pratique des différentes méthodes de Nidana <ul style="list-style-type: none"> ○ Nadi pariksha (analyse du pouls) ○ Palpation de l'abdomen ○ Jihwa pariksha (analyse de la langue) ○ Nakha pariksha (analyse des ongles) ○ Netra pariksha (analyse des yeux et introduction à l'iridologie) ○ Mukha pariksha (analyse du visage) 	<u>Date</u> : du 05.07.24 au 14.07.24 <u>Durée</u> : 10 jours (80 heures)
<u>Module 5 – Comprendre la nutrition comme un outil pour rétablir les déséquilibres du corps (kaya chikitsa à travers ahara vijnana et ahara chikitsa)</u>	
Objectifs : <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprendre les différents types d'interventions selon l'ayurvéda et savoir orienter le client vers une méthode d'intervention pacifiante (shamana), détoxifiante (shodhana) ou nourrissante (rasayana/vajikarana) ○ Acquérir une bonne connaissance de la nutrition par la naturopathie ayurvédique ○ Comprendre l'ensemble du processus de digestion Ayurvédique et être à même de le comparer avec la vision de nutrition moderne ○ Savoir appliquer et conseiller différents régimes alimentaires en utilisant la nutrition comme un outil pour rétablir les déséquilibres manifestés. ○ Savoir conseiller un client de façon individualisé en matière de nutrition avec des outils en ayurvéda et en nutrition moderne. ○ Être capable de créer des menus personnalisés en fonction des besoins du client. 	



<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 1 : Comprendre la classification ayurvédique pour les méthodes d'intervention sur les déséquilibres <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Les méthodes de langhana chikitsa, qui nettoient le corps (détox shamana et shodhana) 	<p><u>Date</u> : 07.09.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 12.09.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> 1.2. Les méthodes de brimhana chikitsa, qui nourrissent le corps (rasayana et vajikarana) 	<p><u>Date</u> : 14.09.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 19.09.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 2 : Identifier et maîtriser les règles générales d'une alimentation adéquate (quantité, qualité et fréquence des repas, modes de cuisson et incompatibilités digestives) 	<p><u>Date</u> : 21.09.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 26.09.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 3 : Comprendre la différence entre la vision de la nutrition moderne et ayurvédique avec l'analyse des aliments par leur saveur, leur potence et leur effet post digestif (rasa, virya et vipaka) 	<p><u>Date</u> : 28.09.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 03.10.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 4 : Individualiser les conseils en fonction des catégories alimentaires et de l'action des aliments sur les doshas 	<p><u>Date</u> : 05.10.2024</p>



	<p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p>Date : 10.10.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 5 : Comprendre l'impact de l'alimentation sur le mental 	<p>Date : 12.10.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p>Date : 17.10.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 6 : Relier la vision de la nutrition moderne et scientifique à l'individualisation des conseils en naturopathie ayurvédique notamment avec la compréhension des neurotransmetteurs 	<p>Date : 02.11.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p>Date : 07.11.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 7 : Compiler les connaissances pour composer des menus adaptés à chaque personne 	<p>Date : 09.11.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p>Date : 14.11.2024</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
QCM – Réussite de 70% requise	<p>Date : 14.11.2024</p> <p>Durée : 1h</p>
<p><u>Module 6 – Comprendre la psyché humaine selon l'approche ayurvédique et maîtriser les outils de gestion du mental en naturopathie ayurvédique (manas vijnana et manas chikitsa)</u></p> <p>Objectifs :</p>	



<ul style="list-style-type: none"> ○ Comprendre le système samkhya et sa contribution pour la pensée ayurvédique ○ Connaître la tripartition de l'homme (corps, mental et âme) pour mieux discerner la place du mental et son rôle dans le développement des déséquilibres ○ Savoir conseiller les différentes techniques de gestion du mental (respiration, relaxation, méditation, mantras, entre autres), en fonction des besoins du client. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : appréhender la création de l'univers selon le samkhya dharshana et comprendre son influence sur l'ayurveda 	<p><u>Date</u> : 16.11.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 21.11.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 2 : Connaître les 3 principes de la psyché humaine (maha gunas : sattva, rajas et tamas) et leur influence sur le mental • Chapitre 3 : Comprendre la notion d'âme (atman) et la place du mental et du corps comme des supports pour les déséquilibres • Chapitre 4 : Connaître et appliquer les 3 remèdes du mental (dhi - le discernement, dhairya - le courage et atmadivijnana - l'auto connaissance) • Chapitre 5 : Approfondir les notions de koshas, de chakras et de nadis 	<p><u>Date</u> : 23.11.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 28.11.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 7 : Maîtriser les techniques de relaxation et leur action sur le mental 	<p><u>Date</u> : 30.11.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 05.12.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>



<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 6 : Maîtriser les techniques de respiration et leur action sur le mental 	<p><u>Date</u> : 07.12.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 12.12.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 8 : Différencier l'observateur des objets observés avec des exercices pratiques sur les différentes couches d'identification Chapitre 9 : distinguer les techniques physiques et mentales pour gérer manas, le mental 	<p><u>Date</u> : 14.12.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 19.12.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
QCM – Réussite de 70% requise	<p><u>Date</u> : 19.12.2024</p> <p><u>Durée</u> : 1h</p>
<p><u>Module 7 – Exercer le métier de conseiller en nutrition et gestion du mental selon la naturopathie ayurvédique – Mise en situation professionnelle</u></p>	
<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> Savoir réaliser l'anamnèse du client et bien analyser les données récoltées Être capable de tracer un programme d'accompagnement basé dans une pensée et réflexion en naturopathie ayurvédique Être capable de donner des conseils personnalisés en fonction de ses conclusions et en tenant compte de la capacité de mise en place de ces conseils par la personne Savoir mener une consultation de naturopathie ayurvédique de A à Z 	
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 1 : Calculer la durée d'un changement d'alimentation et d'hygiène de vie pour chaque personne 	<p><u>Date</u> : 04.01.2025</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 09.01.2025</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> Chapitre 2 : Animer une séance de conseil étape par étape 	<p><u>Date</u> : 11.01.2025</p>



	<p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p>Date : 16.01.2025</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 3 : Analyser et résoudre des études de cas pratiques 	<p>Date : 18.01.2025</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p>Date : 23.01.2025</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
QCM – Réussite de 70% requise	<p>Date : 23.01.2025</p> <p>Durée : 1h</p>
<p><u>Module 8 - Se préparer à l'installation professionnelle et créer son cabinet de conseil par la naturopathie ayurvédique</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Réussir son installation professionnelle 	
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 1 : Suivre les étapes de la création d'une entreprise libérale 	<p>Date : 25.01.2025</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p>Date : 30.01.2025</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Chapitre 2 : Respecter les obligations légales d'un cabinet libéral de nutrition ayurvédique 	<p>Date : 01.02.2025</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>
Cours en live de questions et réponses	<p>Date : 06.02.2025</p> <p>Durée : 3h</p> <p>Horaire : 09h00</p>



<ul style="list-style-type: none">• Chapitre 3 : Se faire connaître et apprendre à communiquer sur son activité	<p><u>Date</u> : 08.02.2025</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Date limite étude de cas écrit	<p><u>Date</u> : 22.02.25</p> <p><u>Durée des corrections par la formatrice</u>: 30h</p>
Cours en live de questions et réponses	<p><u>Date</u> : 27.02.2025</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p> <p><u>Horaire</u> : 09h00</p>
Présentation orale des études de cas	<p><u>Dates</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">• 08.03.25• 11.03.25• 13.03.25• 15.03.25 <p><u>Durée</u> : 30h (1h par présentation environ)</p> <p><u>Horaires</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">• 09 – 12h30• 13h -17h