



Réaliser une séance de conseils de nutrition par l'ayurveda

Cursus de 6 mois – en ligne (FOAD)

Stagiaire	
Nom de l'entreprise	
Niveau de connaissances préalables requis Et pré requis	<ul style="list-style-type: none">• Formation antérieure en nutrition, santé, sport ou bien-être : avoir suivi une formation préalable en nutrition, diététique, médecine, naturopathie, yoga, fitness, bien-être ou dans un domaine similaire.• Avoir plus de 18 ans
Public visé	<ul style="list-style-type: none">• Professionnels de la santé : Nutritionnistes, diététiciens, médecins, infirmières et autres professionnels de la santé souhaitant intégrer les principes de l'Ayurveda dans leur pratique• Naturopathes• Éducateurs en santé : y compris les enseignants, les formateurs en bien-être et les conseillers en santé• Professionnels du bien-être• Enseignant en yoga ou méditation• Professionnel du fitness• Entrepreneurs dans le domaine de la santé• Professionnel de la santé mentale : Psychologues, psychothérapeutes, ou conseillers en santé mentale• Étudiants en nutrition
Nombre de stagiaires	Entre 10 et 30 stagiaires
Type de formation	Formation synchrone, en ligne
Période de formation	Du 14 Septembre 2024 au 2 Mars 2025
Durée de la formation	150 heures de contact + 150 heures de travail personnel <ul style="list-style-type: none">• 58 h de cours pré-enregistrés (Samedis 9h)• 14 h de cours en live (Jeudis 13h – replay disponible ensuite)

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"> • 18h de quiz d'évaluation (fin de chaque module) • 30h de présentation orale des études de cas (du 05 au 10 Fev 2024) • 30 h de cours en vidéo de l'information transmise par les textes ayurvédiques • 150 h de travail personnel (tout au long de la formation)
Tarif	<p>1950 euros en autofinancement</p> <p>+ 200 euros pour le montage de dossier de financement</p>
Objectifs de la formation	<p>à l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser les principes de l'Ayurvéda • Promouvoir la santé et le bien-être de ses clients grâce à l'alimentation ayurvédique • Évaluer des constitutions individuelles, ainsi que des déséquilibres présentés chez ses clients en utilisant des méthodes ayurvédiques • Accompagner ses clients à régulariser le feu digestif et le transit intestinal (agni et ama) • Créer de plans nutritionnels personnalisés qui auront un impact sur le corps et le mental de ses clients • Recommander des programmes de détoxification du corps (techniques langhana) comme le jeûne et la monodiète • Intégrer les adaptations alimentaires à réaliser en fonction des changements de saison et du mode de vie • Développer des compétences en consultation • Respecter l'éthique professionnelle • Communiquer avec d'autres professionnels de la santé • Éduquer le public sur les avantages de la nutrition ayurvédique, en communiquant de manière claire et accessible.
Débouchés	<p>à l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseiller ses clients en nutrition selon l'ayurvéda - consulter en cabinet seul ou associé • Pratiquer le conseil en nutrition par l'ayurvéda en téléconsultation auprès de ses clients • Réaliser des séances de conseil en nutrition par m'ayurvéda au sein d'un centre spécialisé de santé ou de remise en forme, structures éducatives, EHPAD, CCAS • Intervenir auprès de différentes entreprises

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"> • 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
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) – 3H par quiz environ • Etude de cas rédigé (150h de travail personnel environ) • Présentation et discussion sur de l'étude de cas (présenté en groupe ou en individuel) – 1h par présentation environ, 30h environ au total dans la formation.
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)
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>Cinq sessions en directe (de 2h chaque) par visioconférence sont prévues à des dates précises au long de la formation. 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). 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>

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 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) • 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 2 premières leçons seront disponibles dès l'inscription. La troisième leçon de formation sera diffusée le sur la plateforme le selon les dates présentées sur 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"> • Diplôme de conseillère en nutrition (180h) • Diplôme privé de praticienne naturopathe (345h) • Séminaire de diabète et surpoids (8h) • Formation de nutrition cellulaire active (8h)

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 (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
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"> • 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 »

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) 	<p><u>Date</u> : 14.09.2024</p> <p><u>Durée</u>: 3h (1h30 de vidéo)</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p>
Test de positionnement – évaluation des connaissances à l'entrée de la formation	<p><u>Date</u> : 14.09.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p>
Module 1 – Comprendre l'ayurvéda et ses principes de base	

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

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 	<p><u>Date</u> : 21.09.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h (2h de vidéo)</p> <p><u>Exercices</u> : 2h</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p>
QCM – Réussite de 70% requise (L7)	<p><u>Date</u> : 21.09.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h</p>
Cours en live de questions et réponses (L4)	<p><u>Date</u> : 26.09.2024</p> <p><u>Durée</u> : 2h</p> <p><u>Horaire</u> : 13h00</p>
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) • Chapitre 2 : Identifier et comprendre les fonctions des 3 doshas, les trois principes physiologiques du corps humain (vata, pitta et kapha) (L9) 	<p><u>Date</u> : 05.10.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h (2h de vidéo)</p> <p><u>Exercices</u> : 2h</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p>
<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) 	<p><u>Date</u> : 12.10.2024</p> <p><u>Durée</u> : 3h (3h de vidéo)</p> <p><u>Exercices</u> : 2h</p> <p><u>Horaire</u> : 9h</p>
QCM - Réussite de 70% requise (L13)	<p><u>Date</u> : 12.10.2024</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



	<u>Durée</u> : 3h
Cours en live de questions et réponses (L14)	<u>Date</u> : 17.10.2024 <u>Durée</u> : 2h <u>Horaire</u> : 13h
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).	
○ 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> : 26.10.2024 <u>Durée</u> : 3h (2h de vidéo) <u>Exercices</u> : 2h <u>Horaire</u> : 9h
○ Chapitre 2 : Analyser et identifier la prakrti d'une personne (sa constitution de base) (L16)	<u>Date</u> : 02.11.2024 <u>Durée</u> : 3h (3h de vidéo) <u>Exercices</u> : 2h <u>Horaire</u> : 9h
○ Cours en live de questions et réponses (L17)	<u>Date</u> : 07.11.2024 <u>Durée</u> : 2h <u>Horaire</u> : 13h
○ Chapitre 3 : Analyser et identifier la vikrti d'une personne (ses déséquilibres) (L18)	<u>Date</u> : 16.11.2024 <u>Durée</u> : 3h (2,5h de vidéo) <u>Exercices</u> : 2h <u>Horaire</u> : 9h
○ Chapitre 4 : Comprendre la psyché et identifier les 3 mahagunas (sattva, rajas et tamas) et leurs états d'équilibre et de déséquilibre (L19)	<u>Date</u> : 23.11.2024

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



	<u>Durée</u> : 3h (2h de vidéo) <u>Exercices</u> : 2h <u>Horaire</u> : 9h
QCM - Réussite de 70% requise (L20)	<u>Date</u> : 23.11.2024 <u>Durée</u> : 3h
Cours en live de questions et réponses (L21)	<u>Date</u> : 28.11.2024 <u>Durée</u> : 2h <u>Horaire</u> : 13h
Module 4 – Décomposer la nutrition ayurvédique 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.	
<ul style="list-style-type: none"> ○ Chapitre 1 : Identifier et maîtriser les règles générales d'une alimentation ayurvédique : (L22) <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 	<u>Date</u> : 07.12.2024 <u>Durée</u> :4h (3h de vidéo) <u>Exercices</u> : 2h <u>Horaire</u> : 9h
<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) (L23) <ul style="list-style-type: none"> ○ Description détaillée des 6 saveurs et de leurs actions sur les plans physique et mental 	<u>Date</u> : 14.12.2024 <u>Durée</u> : 3h (2h de vidéo) <u>Exercices</u> : 2h <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"> ○ Cours en live de questions et réponses (L24) 	<p><u>Date</u> : 19.12.2024</p> <p><u>Durée</u> : 2h</p> <p><u>Horaire</u> : 13h</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ Chapitre 3 : Conseiller l'alimentation de façon individualisée (L25) <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> : 28.12.2024</p> <p><u>Durée</u> : 5h (4,5h de vidéo)</p> <p><u>Exercices</u> : 2h</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) (L26) <ul style="list-style-type: none"> ○ Alimentation sattvique, rajasique et tamasique ○ Régime sattvique pour vata, pitta et kapha 	<p><u>Date</u> : 04.01.2025</p> <p><u>Durée</u> : 3 h (1,5 h de vidéo)</p> <p><u>Exercices</u> : 2h</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 (L27) <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> : 11.01.2025</p> <p><u>Durée</u> : 3 h (1,5h de vidéo)</p> <p><u>Exercices</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



QCM - Réussite de 70% requise (L28)	<u>Date</u> : 11.01.2025 <u>Durée</u> : 3h
Cours en live de questions et réponses (L29)	<u>Date</u> : 16.01.2025 <u>Durée</u> : 2h <u>Horaire</u> : 13h
<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 (L30) • Chapitre 2 : Calculer la durée d'un changement alimentaire pour chaque personne (L31) 	<u>Date</u> : 25.01.2025 <u>Durée</u> : 4h (3h de vidéo) <u>Exercices</u> : 2h <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 (L32) 	<u>Date</u> : 01.02.2025 <u>Durée</u> : 5h (4,5 h de vidéo) <u>Exercices</u> : 2h <u>Horaire</u> : 9h
QCM - Réussite de 70% requise (L33)	<u>Date</u> : 01.02.2025 <u>Durée</u> : 3h
Cours en live de questions et réponses (L34)	<u>Date</u> : 06.02.2025 <u>Durée</u> : 2h <u>Horaire</u> : 13h
Date limite étude de cas écrit	<u>Date</u> : 10.02.2025 <u>Durée des corrections</u> : 30h

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

<ul style="list-style-type: none">• Chapitre 5 : Présenter son étude de cas (L35) <p>(Cours en live)</p>	<p><u>Date et horaire :</u> à définir (du 24 Février au 02 Mars 2025)</p> <p><u>Durée :</u> 30h (1h 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