

## Programme détaillé de la formation « Introduction à l'Ayurveda »

*Cours théorique et ateliers pratiques, sur 2 jours*

### **Objectifs pédagogiques :**

Connaître les bases de l'Ayurveda

Connaître les déséquilibres doshiques

Comprendre l'alimentation ayurvédique

Maîtriser les bases des routines journalières ayurvédiques

**Objectif professionnel :** Identifier les déséquilibres doshique (Vata, Pitta, Kapha), proposer à vos clients les soins dont ils ont besoin, donner aux clients quelques conseils ayurvédiques de base.

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

Repérer les déséquilibres doshiques de ses clients

Lui proposer des techniques de relaxation via la respiration

Orienter ses clients vers une alimentation plus saine

Proposer des remèdes naturels pour prévenir les petits maux du quotidien

Proposer à ses clients le massage ayurvédique adéquat à leurs besoins.

### **1er jour :**

- L'ayurveda, une médecine basée sur 5 éléments (1h30)

Identifier les caractéristiques physiques et mentales chez l'homme des 5 éléments.

Moyens pédagogiques utilisés : livret et exercice d'étude de cas.

- Le rôle de la digestion dans l'intégration du massage (1h)

Identifier le fonctionnement du feu digestif.

Examiner les signes d'un manque de feu digestif.

Moyens pédagogiques utilisés : livret et exercice d'étude de cas.

- Identifier les 3 tempéraments Vata, Pitta, Kapha (2h)

Examiner les rôles des doshas en état de déséquilibre, pour déterminer quels massages proposer à son client.

Moyens pédagogiques utilisés : livret et exercice d'étude de cas.

- Acquérir les connaissances de base de l'alimentation ayurvédique (2h)

Analyser les besoins de l'homme en terme de nutrition pour être en bonne santé.  
Proposer des remèdes alimentaires naturels (tisanes, recommandation de certains aliments).  
Indiquer à son client les aliments à privilégier selon l'état de son système digestif.  
Moyens pédagogiques utilisés : livret et études de quelques recettes ayurvédiques.

### **2e jour :**

- Expliquer le système acido-basique du corps (1h)

Examiner et identifier les enjeux d'un système acido-basique équilibré sur la bonne santé.

Moyens pédagogiques utilisés : support écrit.

- Les routines journalières (2h)

Détailler les routines ayurvédiques d'hygiène journalière, pour optimiser son énergie et rester en bonne santé.

Moyens pédagogiques utilisés : support écrit et exercices pratiques.

- Examiner les conseils ayurvédiques pour les maux courants (2h)

Identifier des remèdes naturels à transmettre à son client, afin qu'il puisse avec quelques outils pour avoir une meilleure hygiène de vie et faire perdurer les effets du massage.

Moyens pédagogiques utilisés : support écrit.

- Clôture (30mn)

Conclure la formation par un temps de questions-réponses sur la matière vu pendant les deux jours.

Échanges et clôture de la formation.

### **Modalités du déroulement :**

*Horaires* : de 9h00 à 12h00 et 13h00 à 16h00.

*Lieu* : Ar Merdy à Pleyben (29190)

### **Public et prérequis :**

Professionnels de santé, du domaine médico-social, du paramédical, de l'esthétique, de la relaxation, du massage et bien-être ou toute personne souhaitant acquérir des aptitudes professionnelles dans l'Ayurveda. Nombre maximum de participants : 6

**Modalités et délais d'accès** : Les dates de formation sont prévus au calendrier affiché sur le site internet ([mathildeyogalates.com](http://mathildeyogalates.com)). L'inscription devient définitive :

- après la signature la convention de formation
- après le respect du délai de rétractation de 14 jours dans le cadre du contrat de formation professionnelle
- Inscription par mail à [hello@mathildeyogalates.com](mailto:hello@mathildeyogalates.com)

### **Justificatifs de réalisation et d'assiduité :**

Feuille d'émargement ou (pour les formations en ligne) relevé de présence sur la plateforme de formation.

### **Coût de la formation :**

334\* euros pour la formation (financement personnel) ou 398\* euros (pour une prise en charge).

\*Prix net de taxes.

### **Dates de la formation :**

Voir le dossier d'inscription. Les dates choisies sont à reporter sur le devis et/ou la convention.

**Moyen technique et pédagogique :**

Intervenante : Mathilde Ballereau Garcia, praticienne en massages traditionnels indien ayurvédique depuis 2019.

2023 : Physio-pathologie ayurvédique

2021 : Coaching ayurvédique

2021 : Masseur énergétique ayurvédique

2019 : Thérapeute ayurvedique

Documents remis :

- Un document pédagogique (livret de formation) est remis au début de chaque stage, ou envoyé par e-mail avant le début de la formation, pour les formations en ligne.

Méthodes pédagogiques :

- Cours théorique.

**Attestation de fin de formation et modalités d'évaluation :**

- Évaluation théorique de contrôle de connaissances  
Dans le cas où la connaissance vu en cours est bonne, une attestation de formation « initiation à l'Ayurveda » , sera délivrée (cette attestation n'a pas valeur de diplôme d'état).

**Engagement du formateur :**

Transmettre la prestation définie dans cette annexe. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique. Transmettre dans la bienveillance et le respect. Délivrer la formation conformément au référentiel qualité Qualiopi.

**Accessibilité des personnes en situation de handicap :**

Nous mettons en œuvre les moyens pour nous adapter aux spécificités du handicap. En cas de besoin, contactez notre référent handicap [hello@mathildeyogalates.com](mailto:hello@mathildeyogalates.com)