Ref. formation 202504312601

Formation Ayurvéda – Module 1 : bases théoriques, constitution, alimentation, hygiène de vie et massage Abhyangam

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

CENTRE AYURVEDA D'AQUITAINE
Marie Léa Urcun
06.18.74.02.14
assmassayurvedic@gmail.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

PSH Standard*. Inscription au plus tard 15 jours avant le début de la formation. *Les formations proposées par le Centre Ayurveda d'Aquitaine intègrent une démarche inclusive. Néanmoins, les pratiques de massage ne sont pas accessibles aux personnes présentant un handicap moteur ou des troubles psychiatriques nécessitant un encadrement médical. Des adaptations sont envisageables pour les contenus théoriques, sous réserve d'une étude personnalisée. Pour toute question, veuillez contacter notre référente handicap.

Prérequis pédagogiques :

Pas de pré-requis.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

1. Comprendre et intégrer les fondements de l'Ayurveda - Expliquer les grands principes ayurvédiques : les 5 éléments (Mahabhuta), les 3 doshas, les gunas, les dhatus, les srotas, etc. - Comprendre la notion de constitution (Prakriti) et de déséquilibre (Vikriti) selon une lecture ayurvédique. - Appliquer ces concepts à sa propre vie pour en ressentir les effets et les transmettre avec justesse. 2. Observer, analyser et personnaliser l'accompagnement ayurvédique - Savoir identifier les signes visibles de la constitution d'une personne (morphologie, comportement, pulsation…). - Construire un premier regard analytique ayurvédique pour personnaliser les conseils en hygiène de vie, alimentation et routines quotidiennes (Dinacharya). - Comprendre les enjeux de l'écoute active, de la posture juste et du non-jugement dans l'accompagnement. 3. Acquérir les techniques fondamentales du massage Abhyangam - Maîtriser les gestes de base du massage ayurvédique Abhyangam sur le corps entier. - Pratiquer la stimulation des points Marmas selon le protocole technique. - Apprendre à adapter la pression, le rythme, le choix de l'huile selon la constitution et les déséquilibres de la personne. - Développer une présence bienveillante et une conscience du toucher énergétique dans la transmission du soin. 4. Découvrir et pratiquer le massage des pieds au bol Kansu - Comprendre les bienfaits du bol Kansu sur les plans physique, énergétique et émotionnel. - Pratiquer les gestes précis du massage plantaire avec bol, en lien avec les éléments, le dosha Pitta et le feu digestif (Agni). - Intégrer cette technique comme outil complémentaire de régulation du système nerveux et du sommeil. 5. S'ancrer dans une posture de praticien.ne en cheminement - Éveiller une conscience de soi essentielle à l'accompagnement des autres. - Développer des qualités de stabilité intérieure, d'observation, de discernement et d'humilité. - Initier une éthique de la relation d'aide, respectueuse du rythme, de la parole et de l'autonomie de la personne accompagnée.

Contenu et modalités d'organisation

Section 1: Bases théoriques de l'Ayurveda : 8 jours • Présentation de l'Ayurveda • Définition et objectifs de l'Ayurveda • Les textes et traités fondamentaux • Les trois piliers de la vie • Les Panchamahabutas : les 5 éléments • Etudes des Doshas et sous-doshas • Prakriti : constitution de naissance • Exercice pratique pour déterminer son Prakriti • Apprentissage et exercice pour la prise du pouls ayurvédique • Les Gunas : la constitution mentale • Anatomie ayurvédique :Dhatus, Upadhatus, Mala, Ojas, Srotas • Agni et le feu métabolique • Ama : les toxines et la prévention pour éviter Ama • Panchakarma : les traitements ayurvédiques Hygiène alimentaire et hygiène de vie • Dravyaguna : Gunas, Vyria et Vipaka. • Régimes alimentaires : Sattva, Rajas et Tamas • Règles de base de l'hygiène alimentaire • Ahara Prathyara : alimentation en fonction de la constitution • Ritucharya : le régime des saisons • Dinacharya : l'hygiène de vie SECTION 2 : Massage Abhyangam 6 jours • Présentation du massage • Indication et contre-indication • Usage des huiles • Matériel, hygiène et éthique du praticien • Apprentissage et pratique du massage Abhyangam et Padabhyangam avec le bol Kansu • Initiation à la Marmathérapie

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Modularisé**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Possibilité de poursuivre son cursus afin d'étendre son savoir-faire en techniques de massage ayurvédiques. Plusieurs modules complémentaires sont proposés: Shirodhara, Nasya, Patra Pinda, etc. Nous contacter pour plus de renseignement.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00589513	du 26/07/2025 au 02/08/2025	Eysines (33)	CENTRE AYURVEDA D'AQUITAINE		Non éligible	FPC