

PROGRAMME AYURVEDA 20h

L'Ayurveda, ou « science de la vie », est la médecine traditionnelle indienne. Ce système de guérison serait vraisemblablement le plus ancien du monde, ses racines remontant à plus de 5000 ans, à l'époque védique. L'Ayurveda est un système de guérison s'occupant à la fois du corps, du mental et de l'esprit. Outre le domaine physique, l'Ayurveda inclut la psychologie et la spiritualité. Ce système va de pair avec la vision yogique. Tout au long de l'histoire, l'Ayurveda a eu une forte influence sur de nombreux systèmes de médecine, notamment la médecine traditionnelle indienne et la médecine tibétaine. En occident, l'Ayurveda est considéré comme un système de médecine naturelle qui couvre tous les domaines enseignés dans les écoles de naturopathie.

Objectifs de ces 8 séances de 2h30

- ◆ Acquérir des bases théoriques en Ayurveda adaptées à votre usage personnel et à votre métier d'enseignant.e de Yoga
- ◆ Intégrer et expérimenter des principes de cette approche holistique

1er module : Introduction

- ◆ Les origines de l'ayurveda
- ◆ Le but de l'ayurveda

2ème module

- ◆ Les 5 éléments
- ◆ Les 20 gunadis gunas ou attributs de la nature
- ◆ Les 3 doshas : qualité, action, emplacement, états déséquilibrés des humeurs
- ◆ Les sous doshas

3ème module

- ◆ Le concept de prakriti
- ◆ L'examen de la constitution



4ème module

- ◆ Les doshas et les saisons, les stades de la vie
- ◆ Les doshas et les moments de la journée
- ◆ Les doshas et le climat

5ème module : l'alimentation

- ◆ L'alimentation selon la constitution
- ◆ La diététique ayurvedique

6ème module : Yoga et Ayurveda

- ◆ Comment adapter une séance de Yoga avec des principes ayurvédiques

7ème module : *dinacharya*, style de vie et routines ayurvediques

8ème module : évaluations, présentation des séances de Yoga en lien avec l'ayurveda



FORMATION DE YOGA
Ashtanga Vinyasa

Déclaration d'activité enregistrée auprès de la Région Bretagne sous le numéro 53 35 11 291 35, cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état
Siège social : 45 rue du Temple de blosne, 35136 Saint Jacques de la Lande – SAS au capital 1000 euros – Siret 91 027 770 600 016 – Code APE 85551Z
Formation créée par Mireille Drouet & Héloïse Gavarry