



PRATICIEN MASSAGE AYURVÉDIQUE

1 ANS
-
160H

Le chemin vers sa nature

Le massage a une place importante au sein de l'Ayurveda car il harmonise tous les aspects de l'individu. Les huiles nourrissent et détoxifient tous les tissus, et sont, comme les gestes appliqués, adaptés à chaque constitution (doshas, saisons). Les fluides et l'énergie circulent, favorisant l'homéostasie (faculté naturelle de l'organisme à effectuer, maintenir et restaurer toutes ses fonctions). Les tensions physiques et émotionnelles se relâchent.

Outre la richesse de ces pratiques dans l'aide à la restauration de l'équilibre, nous le ressentons et le transmettons comme un véritable baume à l'âme, et un chemin à part entière pour le praticien.

Enseignements

-  **massage 1: l' abhyanga - 4 jours**
Bases de l'Ayurveda, doshas, saisons.
Apprentissage d'un protocole complet adapté à chaque constitution.
-  **massage 2: les points marmas - 4 jours**
- 1ère partie : localisation des points, intégration dans le massage.
- 2ème partie : préparation d'un protocole personnalisé en vue d'un suivi.
-  **massage 3: le prana (énergétique) - 2 jours**
Harmonisation des nadis (canaux subtils) et des chakras (centres d'énergie).
Pratiques pour le praticien (centrage, protection, nettoyage et restauration de sa propre énergie).

NOTE:

pour les modules de niveau 2 et 3 il est nécessaire d'avoir suivi le module de niveau 1 ou de justifier d'une connaissance du protocole de base.

modules complémentaires

-  **anatomie palpatoire - 2 jours**
Bases de l'anatomie (squelette,.....) transposées sur le toucher
-  **le bol kansu - 2 jours**
Massage du dos et des pieds avec un petit bol. Utilisé pour réguler l'aspect feux et détoxifier.
-  **le massage pré-natal et nourisson - 2 jours**
Protocole doux et enveloppant avec des huiles adaptées.
-  **le sirodhara et le kati basti - 1 jour**
Deux outils riches de l'Ayurveda.
Application d'huiles sur le crâne et en bain localisé sur le dos pour réguler les troubles de vata entre autre. Très apaisant.
-  **révisions - 2 jours**
Deux journées de révisions sont prévues dans l'année
-  **mémoire - 27 h**
Rédaction de 20h de séances commentées, suivi, remise lors d'un entretien avec l'enseignant.

déroulement de la formation

Les formations se déroulent à Ollioules, au cabinet d'Ayurveda (11 rue Hoche). Les cours commencent à 10h (arrivée à partir de 9h45) et se terminent à 18h avec une heure de pause le midi (les repas ne sont pas compris, restaurants à proximité).

Sont proposés un cursus en semaine hors mercredi, et un cursus en week-end.

modalités d'obtention

Présence à chaque module (rattrapable sur un futur cursus suivant en cas d'empêchement majeur), remise du mémoire dans un délai de trois ans après la formation, validation par l'enseignant. Il est donné une attestation de suivi de formation pour chaque module.

coût total de la formation

La formation a un coût de 125€ TTC/jour, 20 jours, soit **un coût total de 2500€** (possibilité de mensualiser : 125€/mois sur 20 mois)



CONSEILLER EN HYGIÈNE DE VIE AYURVÉDIQUE

2 ANS
-
182H

l'Ayurveda, un style de vie

L'Ayurveda ou «Science de la Vie» est à la fois un système médical parmi les plus anciens du monde qui vise à améliorer la qualité et la longévité de notre vie, et un art de vivre qui nous permet d'harmoniser les rythmes de celle-ci avec ceux de la nature et de l'univers dans son entier.

Basé sur des savoirs millénaires qui incluent toutes les facettes de la guérison (nutrition, thérapies manuelles, plantes, psychologie, etc), l'Ayurveda nous permet d'intégrer le corps, le psychisme et la conscience dans une expérience unifiée de notre existence qui permet d'accéder à un véritable état de santé et de compréhension du sens de celle-ci.

Enseignements

-  **Ayurveda - 6 x 2 jours, plus 6 webinaires**
Connaissances de base et approfondies de l'Ayurveda. Outils de diagnostic ayurvédique (questionnaires, pouls, etc...).
Restauration de l'équilibre : hygiène de vie, phytothérapie.
-  **Nutrition - 2 x 2 jours**
Toutes les bases et approfondissement des principes de l'alimentation ayurvédique.
Restauration de l'équilibre du terrain physique et subtil.
-  **Physiologie / Pathologie - 2 x 2 jours**
Etude des systèmes qui ont un rôle essentiel dans le maintien de la santé (système digestif, immunitaire, nerveux...)

déroulement de la formation

Les formations se déroulent à Ollioules, au cabinet d'Ayurveda (11 rue Hoche). Les cours commencent à 10h (arrivée à partir de 9h45) et se terminent à 18h avec une heure de pause le midi (les repas ne sont pas compris, restaurants à proximité).

La formation a lieu le week-end.

modalités d'obtention

Présence à chaque module (rattrapable sur un futur cursus suivant en cas d'empêchement majeur), remise du mémoire dans un délai de trois ans après la formation, validation par l'enseignant. Il est donné une attestation de suivi de formation pour chaque module.

coût total de la formation

La formation a un coût de 125€ TTC/jour, 20 jours, plus 6 webinaires (40€/webinaire) soit **un coût total de 2740€** (possibilité de mensualiser : 125€/mois sur 20 mois, puis 120€ sur deux mois)

spécialisations

Ayur-Yoga - 2 x 2 jours 500€

Pratiques de Yoga thérapeutique pour la constitution.

Ayur-Jyotish - 3 x 2 jours 750€

Le thème astral védique appliqué au domaine de la santé.

Updates - 2 jours 250€

Regard de la médecine ayurvédique sur des thématiques spécifiques.

note : Les spécialisations sont accessibles avec le niveau 1 d'Ayurveda

Questions

Puis-je choisir de faire les deux formations?

Oui!

Le cursus massage et conseiller peuvent se superposer en deux années. Il est possible de participer à l'intégralité de la formation ou bien de choisir un cursus seulement, voire même de choisir des modules «à la carte».

Est-ce que j'aurais un diplôme?

Le suivi des cursus de praticien en massage ayurvédique et de conseiller en hygiène de vie ayurvédique donnent accès au **certificat de praticien en Ayurveda**

Quel niveau est requis pour suivre les formations?

Aucun!

Cette formation reprend toutes les bases de la pratique ayurvédique tout en proposant des modules avancés. Elle s'adresse à ceux voulant découvrir ces pratiques ainsi qu'aux praticiens voulant compléter leur formation.

Les intervenants

cursus « massage » :

Sandra Hoche

Praticienne et formatrice en massage ayurvédique, kinésiologue.

Stéphanie Mouska-Caubert

Ostéopathe, kinésiologue, formatrice pendant 15 ans au sein de l'Institut Supérieur d'Ostéopathie d'Aix-en-Provence.

cursus « hygiène de vie » :

Raphaël Khalef

Praticien Ayurveda, spécialisation phytothérapie et Jyotish.

Michele Schulz

Praticienne Ayurveda, spécialisation nutrition et Ayur-yoga.

Egmont Guttman

Chiropracteur, spécialisation neurologie fonctionnelle.

Infos pratiques

INSCRIPTIONS ET CONTACTS

Sandra Hoche
06 75 52 95 60
sandra.hoche@gmail.com

CONVENTIONS

Il est possible de réaliser des conventions de formation en vu d'une prise en charge pour les cursus de praticien massage, de conseiller en hygiène de vie, et d'Ayur-Yoga.

Contact par mail :

Valérie Voignier :
arbredevie.association1901@gmail.com.

pour plus d'infos : <http://www.ecoleveda.com>



FORMATION DE PRATICIEN EN AYURVEDA

<http://www.ecoleveda.com>