

FORMATION ET STAGE EN AYURVEDA

**FORMATION SUR 7 JOURS D'HYGIENE DE VIE GRACE A L'AYURVEDA DESTINEE
A PUBLIC A TITRE PERSONNEL OU PROFESSIONNEL**

Introduction

L'éducation d'hygiène de vie en Ayurveda est un programme de soins de santé à s'appliquer soi-même qui introduit le Rythme holistique de la Vie.

Cela inclut le programme suivant de soins sous forme de modules, principalement appliqués aux problèmes de vie et pour avoir une meilleure qualité de vie à travers les principes de l'Ayurvédā.

Ce cours est destiné à développer votre compréhension et vos compétences en Ayurvédā comprenant l'alimentation, la pratique de routines de santé, à acquérir des connaissances par le biais de recettes et d'épices qui peuvent être utilisées dans votre cuisine comme une pharmacie. Cela comprend cuisiner, manger et apprendre l'équilibre ancien alimentaire et l'hygiène de vie à travers l'ayurvédā.

Formation d'hygiène de vie sur 7 jours – Contenu de l'enseignement

- *(Jour 1) Introduction, Concepts, Philosophie, Histoire et Chemin de vie en Ayurvéda, Principes simples de l'Ayurvéda, Doshas, Dhathus et Malas*
- *(Jour 2) Concepts d'Agni, la digestion et nutrition en Ayurveda, et les principes de maladies en Ayurveda*
- *(Jour 3) Prévention de la santé en Ayurvéda, Dinacharya. Routines quotidiennes et les routines saisonnières Ritucharya*
- *(Jour 4) Concepts des plantes médicinales en Ayurveda, Pharmacie de cuisine, la santé de la Famille, plantes médicinales communes et remèdes maison, fabrication d'herboristerie et nutrition.*
- *(Jour 5) Médecine des plantes du Jardin et agriculture naturelle*
- *(Jour 6 et 7) Thérapie par le massage ayurvédique.*
- *Principaux Yoga Asanas, Pranayama et Méditation (plus focalisés sur la méditation et la respiration)*

FORMATION DE THERAPEUTE EN AYURVEDA 7 jours –

Contenu pédagogique :

Les Bases de santé en Ayurvéda

Massages thérapeutiques

Différentes utilisations d'herbes médicinales

Préparation d'Huiles en médecine Ayurvédique

Identification des différentes constitutions avec les traitements correspondants, nourriture et nutrition.

Principaux Asanas en Yoga, Pranayama et Méditation (plus orienté sur la méditation et les exercices de méditation.

Ce programme vise à apporter une formation professionnelle à ceux ou celles qui aspirent à devenir un thérapeute en Ayurvédā ou bien qui désirent découvrir l'ayurvédā à titre personnel.

Le programme comporte le soin Pancharkama avec l'enseignement du traitement Panchakrama couvrant l'aspect du massage et des autres modes de traitement. Ce cours comprend à la fois la partie théorique et la partie pratique pour comprendre les thérapies d'Ayurvédā traditionnelles basées sur la tradition Ashtavidya au Kerala, en Inde.

HYGIENE DE VIE EN AYURVEDA : VAGBHATRA SUTRAS

“Réalisation par la droiture (dharma), richesse (artha), et Joie (sukha) engendrent une vie longue. Par conséquent, une personne désireuse d'avoir une longue vie doit garder ces principes d'Ayurvédā au plus profonde d'elle-même”

Astanga Hridayam of Vagbhata

Texte ancien d'Ayurveda

But de vie à travers l'Ayurvéda :

Dharma – suivre le chemin de la droiture

Artha – gagner de l'argent par un moyen légal

Kama – s'épanouir avec nos désirs

Moshka – libération de tous biens matériels

Dans le but d'atteindre nos buts de vie, chacun devrait se focaliser à avoir une longue vie. S'engager dans des activités introduisant le dharma, artha, le kama et le moshka, aidera l'individu à atteindre une longévité en pratiquant l'obéissance (Vidéya) qui est une qualité importante.

Ce cours aidera à comprendre les sutras Vagbhata qui enseignent les principes de vie en Ayurvéda. Le Vagbhata sutras aidera à équilibrer les doshas pour une meilleure longévité.

.

1.INTRODUCTION AU PROGRAMME

Contenu pédagogique :

Introduction, Vue d'ensemble et limites du programme. Division en groupe et en activités. Préparation à l'apprentissage et au processus de formation.

Il a été estimé que la médecine ayurvédique est utilisée par quatre-vingts (80%) de la population mondiale pour certains aspects dans les soins de santé primaires. La médecine des plantes est un composant majeur de toutes les médecines traditionnelles des indigènes, et qui est un élément commun à l'Ayurvéda.

La plupart des maladies peuvent être traitées chez nous par l'utilisation de nos propres ingrédients, toute forme d'épice de cuisine ainsi que des herbes de premier ressort.

2. PHILOSOPHIE, HISTOIRE ET HYGIENE DE VIE PAR L'AYURVEDA

Contenu de l'enseignement :

Introduction aux traditionnels et à la médecine complémentaire, introduction au système de santé indien, l'évolution et l'histoire des premières installations du système médical. Situation actuelle, statut légal selon les différentes régions et aux Philippines.

3. BASE DE PRINCIPE EN AYURVEDA, DOSHAS, DHATHUS ET MALAS

Contenu de l'enseignement :

Tridoshas, Sept (7) Dhatus, système conceptuel du matériel indien et de la science ayurvédique et biologique et du métabolisme, l'évaluation du système du Dosha. Le régime Ayurvédique selon le Dosha.

Le système ayurvédique dépend largement de la compréhension et de la nature des trois (3) doshas (humeur) – Vata, Pitta et Kapha. Ces trois doshas activent et gouvernent l'ensemble du processus biologique complet de la conception à la mort. Un équilibre de ces trois éléments conduit à une bonne santé tandis qu'un déséquilibre de ces trois doshas conduit à la maladie. Chaque dosha a sa propre spécificité sur les attributs physiques et émotionnels. L'Ayurveda suit le concept de compréhension des doshas dans le but de pouvoir pratiquer un régime adéquat avec des exercices et un modèle d'hygiène de vie pour apaiser et équilibrer Vata, Pitta et Kapha. Avec une compréhension de ce concept, nous serons en mesure de préparer un plan d'hygiène de vie selon les prérequis de votre corps afin de maintenir une santé optimale.

4. CONCEPTS D'AGNI ET RASA, LA DIGESTION ET LA NUTRITION EN AYURVEDA

Contenu de l'enseignement :

Le concept de métabolisme en Ayurveda, le processus de digestion, d'absorption et du processus de dissémination. Le rôle de la digestion et d'absorption. Le rôle de la digestion et de l'absorption dans la physiologie ayurvédique.

“Tu es ce que tu manges.” Depuis les temps, cela a été la base de la plupart des cuisines à travers le monde. Mais c'était en Ayurveda, qu'il a été introduit l'art de cuisine et de la personnaliser. C'est basé sur la compréhension de la combinaison unique de Vata (ether), pitta (fire) and kapha (eau) qui constituent le corps humain et qui équilibrent les forces de vie.

La cuisine ayurvédique englobe les plats préparés avec une combinaison d'aliments spécifiques qui optimise les éléments dans le corps humain.

5. DINACHARYA ET RITUCHARYA, PREVENTION HYGIENE DE VIE EN AYURVEDA

Contenu de l'enseignement :

Les concepts ayurvédiques d'hygiène de vie, les habitudes alimentaires et celles de tous les jours, les habitudes saisonnières et la prévention de pratiques pour une santé holistique.

6. YOGA ASANAS, PRNAYAMA ET MEDITATION

Contenu de l'enseignement :

Introduction au Yoga et aux bienfaits, thérapie par le yoga et ces concepts.

Postures basiques et pratiques.

7. CONCEPTS DES MALADIES EN AYURVEDA ET SA PRISE EN CHARGE

Contenu de l'enseignement :

Début, progression et transmission des maladie selon Ayurveda. Principes des traitements en Ayurvéda et ces divisions.

8. LA CUISINE DANS LA PHARMACIE ET REGIME EQUILIBRE, SANTE DE LA FAMILLE

Contenu de l'enseignement :

Régime équilibré : Les six (6) Goûts et leurs bienfaits en Ayurvéda.

Le régime ayurvédique selon les Doshas, les sources naturelles de calories, les protéines, les hormones, les micronutriments, les vitamines, les minéraux), la nourriture selon les Doshas et le Ritucharya, les épices ayurvédiques pour soigner, les recettes ayurvédiques pour la régime alimentaire quotidien et l'auto-guérison.

“Quand le régime alimentaire est mauvais, la médecine n’est pas utile. Quand le régime alimentaire est correct, la médecine est inutile” – Proverbe Ayurvédique

En Ayurvéda, la nourriture est considérée comme centrale pour la santé et le bonheur. Ce cours vous orientera vers une immunité rare, nutritive et qui booste avec une nourriture ayurvédique délicieuse. Les pratiques de diète appropriée vous donnent une bonne santé tandis que de mauvaises pratiques de diète vous conduiront à la maladie. Consommer des grains naturels, des légumes et des fruits qui ont une haute tenue en fibre, avec un indice bas et riche en nutriment, protéines, vitamines, et minéraux pour la santé et vivre plus longtemps.

“Laisse la nourriture être ton premier médicament et la cuisine être ta première pharmacie”

Apprendre à comment mettre en place ta propre pharmacie dans ta cuisine, préparer tes propres assemblages d'épices et utiliser les épices dans tes plats pourraient aider à améliorer la digestion et nourrir les (7) Dhatus (les tissus du corps) pour soigner et maintenir une santé optimale dans chaque aspect de l'esprit, du corps et de l'âme. Également apprendre à planter et faire pousser nos propres herbes et épices et pour donner du goût à notre cuisine.

9. PLANTES COMMUNES UTILES ET REMEDES MAISON

Contenu pédagogique :

L'essentiel des plantes médicinales et leur utilisation, remèdes sûrs et remèdes maison, les épices en ayurvédiques pour la digestion et la santé.

Des connaissances inappropriées de prévention de santé sont la première cause de beaucoup de désordres chez la population. Les connaissances en herboristerie font partie de la culture et de la tradition.

La plupart des civilisations ont leur propre identité basée sur les plantes médicinales et s'en servent comme premier pilier de santé. Dans le passé, nous étions capables de nous fabriquer nos propres médicaments mais nous avons perdu la connaissance durant notre vie, en passant du mode traditionnel au monde moderne, d'un mode de vie sain à un mode de vie malsain.

10. PRODUCTION DE PLANTES MEDECINALES ET NUTRITION

Contenu de l'enseignement :

Remèdes ayurvédiques et produits pharmaceutiques, méthode et préparation, emballage et conditionnement, commercialisation de produits à base de plantes, et Aspects nutritionnels des produits ayurvédiques.

Le cours est destiné à augmenter les connaissances et compétences des participants dans le traitement d'eux-mêmes et de la communauté avec un grand nombre de maladies guérissables à travers la préparation et l'utilisation d'herbes médicinales.

A travers la cuisine, nous vous orienterons vers des recettes d'exception d'aliments nutritionnels stimulants et nous vous enseignerons comment les utiliser autant dans votre cuisine que dans votre pharmacie pour soigner avec des remèdes maisons.

11. PLANTES MEDECINALES DE JARDIN ET AGRICULTURE NATURELLE

Contenu de l'enseignement :

Agriculture durable, culture de plantes médicinales, récolte et commerce

Durant le cours, la préparation pour le potager sera abordée et l'utilisation des plantes pour la plupart des problèmes de santé.

12. THERAPIE PAR LE MASSAGE AYURVEDIQUE

Contenu de l'enseignement :

Différents types de manipulations en Ayurvéda. Abhyanga, Ardhaabhyanga, ShiroAbhyanga, MukhaAbhyanga, Padbabhyanga, Massage sec.

13. FORMATION DE THERAPEUTE AYURVEDIQUE

Contenu de l'enseignement :

Bases des soins ayurvédiques

Thérapie du massage

Différentes utilisations des herbes médicinales

Préparation d'huiles et médecine ayurvédique

Identification des différents constituants du corps avec les traitements correspondants, aliments et nourriture

Ce programme vise à donner une formation professionnelle à ceux ou celles qui aspirent à devenir thérapeute en Ayurvéda. Le programme enseignera la thérapie Panchakarma, avec les aspects liés au massage et les autres types de traitement. Ce cours comporte les études théoriques et des travaux pratiques complets pour comprendre les thérapies ayurvédiques traditionnelles basées sur la tradition Ashtavidya du Kerala, en Inde.