



Formation en Ayurveda pour professeurs de Yoga

L'Ayurveda nous met en relation étroite avec nous-mêmes, notre environnement, la nature, la vie. Le Yoga nous donne les outils nécessaires pour un parfait alignement corps/cœur/esprit et pour approcher et réaliser notre nature profonde.

Cette formation « Ayurveda pour professeurs de Yoga » propose une étude traditionnelle et une mise en pratique de l'Ayurveda associée au Yoga en tant que style de vie pour soi-même et pour ses élèves. Les enseignants de Yoga recevront un éclairage complémentaire au Yoga permettant une compréhension profonde de la nature humaine.

Descriptif de la formation

Cette formation sur 150 heures de cours permet :

- D'acquérir des bases théoriques en Ayurveda, adaptées aux professeurs de Yoga.
- D'intégrer et d'expérimenter les principes de cette approche holistique et préventive de santé.
- D'approfondir les outils du Yoga avec l'approche Ayurvédique.
- De transmettre le style de vie Ayurvédique et Yogique.
- De prodiguer des séances individuelles comprenant une consultation Ayurvédique de base, déterminant la Prakriti et la Vikriti (constitution/déséquilibres) et prodiguer des conseils en matière d'hygiène de vie, d'alimentation et de pratique adaptée du yoga.

Programme de la formation

- Bases et fondements philosophiques de l'Ayurveda et du Yoga : Samkhya et Yoga Sutra
- 5 éléments ; Dosha ; Sous-Dosha ; Guna ; Dhatu ; Mala ; Ama ; Vitalité subtile (Prana, Agni, Ojas)
- Déterminer la Prakriti et la Vikriti : Théorie/Pratique
- Atman/Brahman, Sharira, kosha, Nadi, Chakra, Marma
- Diététique Ayurvédique : les 6 Rasa, adapter la diététique à la Prakriti/Vikriti, approche des doubles constitutions, Effets des aliments/épices selon l'Ayurveda
- Théorie/pratique de la Dinacharya (routine de vie) Vata, Pitta, Kapha.
- Pratique/théorie des Shatkarmas : Jala Neti/Nasya, Kunjal, Shankaprakshalana, Trataka, Kapalhati.
- Mise en place d'une pratique personnelle de yoga avec l'approche ayurvédique, en regard du bilan individuel qui aura précédé.
- Pédagogie: Adaptation et organisation des cours de yoga collectifs/individuels selon l'Ayurveda, Bhavana. - Etude et pratique de postures fondamentales avec l'approche Ayurvédique.
- Etude et pratique des Pranayama fondamentaux avec l'approche Ayurvédique.

- Etude et Pratique de Prathyahara et Dharana avec l'approche Ayurvédique
- Yoga du son avec l'approche Ayurvédique (Bija, Mantra)
- Yoga Nidra avec l'approche Ayurvédique
- Mudra du yoga (posturaux), Hasta Mudra (mains), Drishti (regard)
- Psychologie Ayurvédique et Rasa Yoga : yoga de la connaissance des émotions fondamentales
- Etude de cas, approche de la thérapie par le Yoga et l'Ayurveda
- Approche des soins Ayurvédiques subtils : Pranathérapie, Marma thérapie

Déroulement de la formation

La formation se déroule sur 1 an d'étude et comprend au minimum 150 heures de cours contacts, distribuées comme suit :

- 25 jours, répartis en 3 retraites de 7 jours et 2 week-ends
- 1 week-end, pour l'examen et la remise des diplômes.

Il sera demandé aux élèves d'étudier, de mettre en pratique l'enseignement et de suivre une Dinacharya quotidienne.

Mon parcours : Je suis professeure de yoga diplômée par la « Bihar school of Yoga » depuis 2001 ; Educatrice santé et thérapeute en soins Ayurvédiques depuis 2009 ; Formatrice en Yoga avec l'approche Ayurvédique depuis 10 ans.

Une recherche spirituelle de longue date a accompagné ma démarche, et j'ai été initiée à l'ordre des Purna Sannyasin en 2009 à l'ashram Satyananda dans le nord de l'Inde où je me rends régulièrement. En 2018, J'ai reçu le titre de Yogacharya par la fédération internationale de Yoga.