

SAY (Suresh ayurveda yoga)

Une formation complète sur 8 week-end dont un de 4 jours afin d'apprendre les bases de l'ayurvéda et du yoga suivant votre implication et motivation vous pourrez dès la fin de la première année être élève stagiaire en yoga ou thérapeute ou praticien en ayurvéda (idéalement faire deux ans pour l'ayurvéda et 4 ans pour le titre de professeur de yoga) environ 180H de cours en collectif et 70H d'études personnelles. Soit un total de 250H sur un an.

Elle s'adresse aux professionnels de la santé, praticiens en santé et aux particuliers en développement personnel afin de s'enrichir... Attention il n'y a pas de reconnaissance officielle en France (formation certifiante) mais la qualité de cette formation vous permettra de vous installer en libérale à votre compte ou travailler dans une thalassothérapie, institut de beauté ,etc.

C'est une approche complète de la médecine ayurvédique (alimentation, exercices hygiène de vie, plantes pharmacopée, yoga et soins).

Durant cette année il sera abordé : **L'aspect théorique et pratique de l'ayurvéda et du yoga**

- a) L'histoire et la philosophie samkhya de l'ayurvéda et du yoga et différents principes
- b) Les doshas vata, pitta et kapha
- c) les gunas, la théorie des 5 éléments
- d) Evaluer la constitution ayurvédique vikriti et prakriti
- e) Prise du pouls et langue
- f) Agni, mala, dhatus, points marmas,
- g) Cours d'anatomie
- h) Le prana les 6 souffles, les strotas
- i) Faire une consultation ayurvédique
- j) Soins et massages pratiques (abhyanga, udvartanam, shirodhara, pinda swedhana, ...)
- k) Construire une séance de yoga
- l) La Purification et la détoxification panchakarma
- m) L'alimentation et cours de cuisine
- n) Les 6 saveurs rasa
- o) Les plantes ayurvédiques
- p) Le cadre juridique

La validation de l'année se fera en contrôle continu et par un mini mémoire de votre choix. Le diplôme de professeur de yoga (aucune reconnaissance de l'état) au bout de 4 ans d'études sera sanctionné par des épreuves pratiques et théoriques devant le directeur de l'institut Français de Varma yoga. Après chaque fin d'année et une fois le mini mémoire présenté vous aurez un certificat de compétences pour pouvoir vous mettre à votre compte.

SURESH AYURVEDA YOGA
FICHE D'INSCRIPTION 2020-2021

Pré-requis : Avoir une motivation forte dans le souhait de se diriger dans la compréhension de l'ayurveda et de ses fondamentaux. Devenir praticien en ayurveda est un engagement personnel vers une belle aventure...Joindre une lettre de motivation avec ses attentes et remplir la feuille ci-dessous « Donner un cours de yoga ou un soin ayurvédique c'est mobiliser son attention et son amour à partir du cœur afin que l'énergie puisse parcourir tous les corps de son patient ou élève. Cette énergie doit circuler librement et joyeusement afin de maintenir un état de paix et de sérénité intérieure. » Montant de la formation complète : 2700€ (y compris droits d'inscription) paiement en plusieurs fois possible paiement comptant 2500€) hors frais d'hébergement et repas. Envoi chèque d'inscription 20 % SOIT 540 EUROS (cette somme sera encaissée dès réception afin de valider votre inscription) le règlement total (ou plusieurs chèques) se fera lors du premier week-end de formation.

En signant la feuille d'inscription vous vous engagez à :

- Suivre la formation durant toute l'année sans remboursement possible
- Ne pas reproduire ou distribuer les cours papier ou tout autre support
- Pas de remboursement possible
- Acceptation des échanges de soins lors de la pratique

Nomprénom.....sexe.....âge.....

Adresse.....

.....

Tel portable.....e-mail.....

Un certificat médical oui / non

Je joins par chèque la somme de.....

Date.....Signature.....

Suresh ayurveda yoga

Mr GASCOIN Jean-Marc

4 BD DU NORD 44350 GUERANDE

n° de siren: 512565607