



ORGANISATION des FORMATIONS en 2019-2020

'BILANS & CONSEILS' et 'SOINS & MASSAGES'

Chaque année de formation représente un niveau de plus en plus approfondi dans le domaine.

Chaque année de formation correspond à un titre tel qu'il est reconnu par 'Ayurvédà en France', l'organisation des professionnels en ayurvédà, à savoir:

BILANS & CONSEILS

Conseiller en Nutrition (1 an)

Educateur de Santé (2 ans)

Conseiller-Consultant (3 ans)

SOINS & MASSAGES

Thérapeute Corporel (1 an)

Energéticien en Soins Ayurvédiques (2 ans)

Expert Thérapeute Corporel (3 ans)

=> Les années de formation et leur contenu sont identiques pour que les cours soient donnés en France ou en Belgique

Pour la Suisse

Nos formations de 3 ans sont reconnues par les organismes d'assurance médicale.

Nombre d'heures de formation

Chaque année de formation est constituée de 150 heures de cours avec la présence d'un enseignant.

Chaque année de formation représente aussi 150 heures de travail & d'étude personnelle.

Une formation de 3 ans correspond donc à 450 heures de cours et 450 heures de travail & d'étude personnelle.

Horaire

Les formations sont organisées en cours de 2 ou 4 jours.

Les heures de travail sont en général:

* **les jeudis, vendredis, samedis de 9h à 18h30**
(jusque 20h les jeudis et samedi des cours de cuisine,
À partir de 14h le vend. 5Juin).

* **les dimanches de 9:00 à 17:00 h.**

Logement éventuel

le logement sur place est possible sur réservation directe avec le gîte. [Voir ici](#)

Cours suivis en Belgique

Les formations suivies en Belgique sont reconnues par Ayurvédà en France

Renseignements et organisation : contacter le secrétariat belge : secretariat-yah@telenet.be

ORGANISATION des FORMATIONS en MODULES

Le principe des modules

Chaque année de formation est constituée de modules de plusieurs cours.

(Seuls l'ATELIER MASSAGE et les MASTERCLASS ne prennent qu'un weekend.)

Chaque module est une entité à part entière. On s'inscrit donc en une fois à tous les cours constituant un module. On ne peut pas répartir les cours constituant un module sur plus de temps, comme sur 2 années par exemple.

D'autre part, les différents modules constituant une année de formation, peuvent être répartis sur 2 années scolaires maximum.

Les modules d'une première année sont accessibles à tous, sans prérequis.

A partir de la 2ème année, les modules ne sont accessibles qu'à ceux qui ont conclu les modules de la 1ère année.

Exception: CHAKRAS & MEDITATION est accessible à tous, avec néanmoins priorité pour les élèves en formation.

Chaque module est conclu avec un test évaluatif personnel. Ce test montrera à quel point la matière est acquise, et reflète en même temps l'étude personnelle fournie.

Ces tests se passent lors du dernier cours de chaque module.

Au cas où un test n'est pas passé avec satisfaction, des mesures individualisées seront mises en place pour aider l'élève à acquérir le contenu.

Ceci en concertation avec l'élève, l'enseignant et/ou le bureau pédagogique de l'école.

Les années de formation et les modules

BILANS & CONSEILS

1° **Conseiller en Nutrition** 1° année en France

- Module COACHING : 1° Partie et Suite: 2x6 jours
- Module CUISINE: 6 jours

2° **Educateur de Santé** 2° année en Belgique

- Module PHYSIO-PATHO: 6 weekend
- ATELIER MASSAGE: 1 weekend
- MASTERCLASS CONSULT: 1 weekend

3° **Conseiller-Consultant** 3° année en Belgique

- Module CHAKRA MEDITATION: 4 weekend
- Module PRATIQUE DE PURIFICATION: 2 semaines
- MASTERCLASS CONSULT: 1 weekend

SOINS & MASSAGES

1° **Thérapeute Corporel** 1° année en France

- Module MASSAGE TRADITIONNEL: 1° Partie et Suite: 2x6 jours
- Module REMÈDES DOSHIQUES: 6 jours

2° **Energéticien en Soins Ayurvédiques** 2° année en Belgique

- Module MASSAGE THERAPEUTIQUE: 6 weekend
- Module TECHNIQUES SPECIFIQUES: 3 long weekend

3° **Expert Thérapeute Corporel** 3° année en Belgique

- Module CHAKRA MEDITATION: 4 weekend
- MASTERCLASS MASSAGE: 1 weekend

PRATICIENS EN AYURVEDA (= Soins et Massages + Bilans et Conseils)

1° année : combiner les formations **Conseiller en Nutrition** et **Thérapeute Corporel**

Les années suivantes : voir avec le secrétariat

Examens et diplôme

Chaque module est terminé par un test évaluatif personnel (voir ci-dessus).

Ce test est nécessaire pour pouvoir continuer dans la formation.

Les examens ne sont imposés que pour l'obtention d'un diplôme.

L'inscription à un examen + la réception du diplôme correspondant est payant.

P.ex. si on veut seulement obtenir le diplôme correspondant à 3 années de formation, on ne s'inscrit que pour l'examen final. Si entre-temps, on veut aussi obtenir le diplôme correspondant à la 1ère année de formation, on doit s'inscrire 2 fois, une fois par examen+diplôme.

CONTENU des Modules en bref

MASSAGES & SOINS	1ère année en France	<p><u>Module MASSAGE TRADITIONNEL:</u></p> <p>Le Module MASSAGE TRADITIONNEL comprend tout d'abord le massage Abhyanga. Ce massage est à la fois tonifiant, purifiant et régulateur des énergies.</p> <p>S'y ajoutent les manipulations libératrices, ciblées sur e.a. la colonne vertébrale, les épaules, les mollets, la nuque et les os crâniens, etc.</p> <p>Ce module comprend aussi le traitement manuel des 107 marmas (points énergétiques), ainsi que l'approche du toucher sattvique (méditative).</p> <p>A travers toutes ces approches le 'toucher masseur' voit le jour.</p> <p>A part l'apprentissage des différents aspects théoriques et pratiques de ce massage traditionnel, les étudiants donnent et reçoivent un massage du corps entier lors de chaque weekend, sous l'œil bienveillant du prof.</p> <p>En pratiquant régulièrement entre chaque cours, vous saurez offrir les bienfaits d'un massage abhyanga à vos proches ainsi que professionnellement.</p>
	2ème & 3ème année en Belgique	<p><u>Module REMÈDES DOSHIQUES:</u></p> <p>Dans le Module REMÈDES DOSHIQUES on apprend tout d'abord à comprendre le fonctionnement du corps selon les doshas (humeurs) de la tradition ayurvédique: les doshas de la constitution (prakriti) et de la condition actuelle (vikruti).</p> <p>On apprend ensuite à reconnaître les déséquilibres et comment y remédier, en particulier par le massage: la base d'une approche individualisée et doshique en massage.</p> <p>S'y ajoutent les remèdes 'maison' de la tradition ayurvédique, en combinaison avec les remèdes naturels occidentaux d'aujourd'hui. Le tout = une vraie petite pharmacie 'au naturel', qui se démontrera très utile pour vos clients comme pour vos proches.</p>
		<p><u>Module MASSAGE THÉRAPEUTIQUE:</u></p> <p>Le but de ce Module MASSAGE THÉRAPEUTIQUE est d'apprendre à restaurer -à travers le massage- un fonctionnement de l'être dans sa globalité. Y seront dès lors intégrés des approches bio-mécaniques, énergétiques, proprioceptives, respiratoires et méditatives.</p> <p>Le traitement thérapeutique par les marmas, ainsi que par les viscères, occupe une place importante dans cette approche globale en massage.</p> <p>En combinaison avec la mise en pratique entre les cours, vous saurez remédier aux plaintes souvent chroniques de vos clients.</p>
		<p><u>Module TECHNIQUES SPECIFIQUES:</u></p> <p>Ici on retrouve les différentes approches typiques pour l'ayurveda, appartenant à la tradition des cures de Pancha Karma (purification):</p> <p><u>I: "drainant & enceinte":</u> les massages drainants Garshan et Udvartan, ainsi que le massage de la femme enceinte, qui est basé sur les mêmes principes.</p> <p><u>II: "local & vapeur":</u> regroupe les traitements qui sont surtout utilisés localement pour des zones douloureuses: les Pochons médicinaux, les bains d'huile locaux (Vastis), la vapeur et les enveloppes chaudes, et le traitement des cavités nasales (Nasyas).</p> <p><u>III: "pour la tête":</u> vrai icône de l'ayurveda, le Shirodhara a sa place ici. Il est traditionnellement précédé d'un massage à 4 mains, tout comme le Pizzichil (bain d'huile). Il va de pair avec les soins 'Visage' et le massage crânien (Shirabhyanga). Tous ont un effet important sur le mental.</p> <p>Les TECHNIQUES SPECIFIQUES sont organisées sur des longs weekends de 3 jours et comprennent théorie, indications et bien sûr la pratique et l'expérience.</p>
		<p><u>MASTERCLASS</u></p> <p>Les Masterclass ont comme principal sujet les traitements réellement effectués sur des clients. Analyse, évaluation et alternatives y sont étudiées, enrichies d'autres points de vues et d'une compréhension toujours plus profonde.</p> <p>Les élèves diplômés sont aussi invités à ces classes.</p>

BILANS & CONSEILS	1ère année en France	<p><u>Module COACHING:</u></p> <p>Dans le Module COACHING on apprend tout d'abord à comprendre le fonctionnement du corps selon les doshas (humeurs) de la tradition ayurvédique: les doshas de la constitution (prakriti) et de la condition actuelle (vikruti).</p> <p>On apprend ensuite à reconnaître les déséquilibres et comment y remédier par l'alimentation, le mode de vie, les routines, le sport et le yoga, le sommeil, etc.</p> <p>La nutrition, qui représente un grand pouvoir équilibrant et guérisseur, sera étudié en profondeur, aussi bien d'un angle ayurvédique que naturopathique.</p> <p>Une approche multi-dimensionnelle de l'amaigrissement ne manquera pas au programme.</p> <p>S'y ajoutent les remèdes 'maison' de la tradition ayurvédique, en combinaison avec les remèdes naturels occidentaux d'aujourd'hui. Le tout = une vraie petite pharmacie 'au naturel', qui se démontrera très utile pour vos clients comme pour vos proches.</p> <p>Le tout conduit à une proposition de vie adaptée pour la personne: individualisée, doshique et en accord avec les réalités quotidiennes de chacun.</p> <p>Comment traduire ces connaissances à travers un cas réel présent lors d'un entretien, sera à chaque moment un aspect important de l'apprentissage.</p> <p><u>Module CUISINE:</u></p> <p>Cette cuisine végétarienne, bien équilibrée au niveau des nutriments essentiels, offre une excellente façon de maintenir le corps et l'esprit en bonne santé. L'expression "on est ce que l'on mange" trouvera tout son sens à qui adoptera la cuisine ayurvédique.</p> <p>Ce module très pratique, comprenant une quarantaine de recettes bien appréciées par tous, offre surtout des schémas faciles à appliquer, prêt à l'emploi par vous-même et par vos futurs clients.</p> <p>On étudie bien sûr l'utilisation et la fonction des épices indiennes alimentaires, ainsi que leurs effets sur la digestion, la santé et l'énergie vitale. On intègre les connaissances indispensables concernant les protéines, graisses, cholestérol, etc. dans ce concept millénaire de l'ayurvéda.</p> <p>Une véritable formation santé grâce à ce Module de Cuisine Ayurvédique!</p>
	2ème & 3ème année en Belgique	<p><u>Module PHYSIO-PATHO</u></p> <p>Dans ce Module PHYSIO-PATHO, on passe du coaching au thérapeutique.</p> <p>Plus de 150 plantes sont étudiées avec leurs caractéristiques et leurs propriétés médicinales. S'y ajoutent ± 200 nutriments thérapeutiques, les huiles traditionnelles, les soins et les massages, le pranayam (respiration) et autres approches de traitement.</p> <p>150 conditions et pathologies sont abordées de manière globale et spécifique, avec astuces et pièges. S'y ajoute la gestion du stress avec ses effets métaboliques et psychiques.</p> <p>Dans cette approche holistique, il sera très important de ne pas 'somatiser' ce qui est d'origine psychique, ni de 'psychologiser' ce qui est d'origine somatique, mais bien de peser pour chaque niveau son impact réel sur une condition présente.</p> <p>L'approche relationnelle avec le client est aussi importante que la théorie, sans quoi, même d'excellentes propositions risquent de manquer leur but.</p> <p><u>ATELIER MASSAGE:</u></p> <p>Pas de nouveau contenu dans ce weekend, mais place à l'expérience directe des divers soins ayurvédiques dont on apprend les indications dans le module PHYSIO-PATHO. Pochons aux herbes, bains d'huiles localisés, manipulations spécifiques sont vécus en pratique et ressentis, ce qui vient compléter la théorie.</p> <p>Ces soins et massages sont effectués par les étudiants en massage, pour qui ce weekend est un atelier de révision et d'application des pratiques qu'ils ont étudiées en 2ème année.</p> <p><u>Module PRATIQUE DE PURIFICATION:</u></p> <p>Ces 2 semaines résidentielles ne comprennent pas de nouvelle théorie, mais sont entièrement consacrées à la pratique et aux applications du Module COACHING et de la 'Purification à domicile – Home Pancha Karma', telle qu'elle a été étudiée.</p> <p>Lors de la 1ère semaine les étudiants mettent les 'karmas' en pratique. Ils "reçoivent" la cure.</p> <p>Lors de la 2ème participation à une telle semaine, les étudiants guident le 'Home Pancha Karma' pour leurs collègues qui y participent pour la 1ère fois.</p> <p><u>MASTERCLASS</u></p> <p>Les Masterclass ont comme principal sujet les traitements mis en pratique avec vos clients. Analyse, évaluation et alternatives y sont étudiées, enrichies d'autres points de vues, de nouvelles découvertes scientifiques et d'une compréhension toujours plus profonde de l'être.</p> <p>Les élèves diplômés sont aussi invités à ces classes.</p>

Yoga & Ayurveda Health

SPIRITUEL

en Belgique

Module CHAKRAS & MEDITATION:

"La pratique spirituelle est la forme la plus élevée de traitement" est un ancien dicton de la tradition ayurvédique.

Place donc à la pratique de respiration (panayam) et de 'posture stable & confortable' (asana), suivi de récitation des bija (sons semences) des chakras, mantra japa (répétition de formules sacrées), intériorisations (pratyahara) et méditation (dharana & dhyana).

Cette pratique est entourée de connaissances védiques - en particulier les chakras - ainsi que d'autres traditions, pour arriver à une meilleure compréhension de ce qu'elle représente, ainsi que de son potentiel.

On étudie en parallèle "l'ayurvéda du mental": anatomie et physiologie du mental, comment l'examiner et comment le nourrir & l'équilibrer.

Les découvertes de la physique quantique et de la neuro-physiologie apportent ici une perspective et des images qui aident la rationalité occidentale à pouvoir connecter la spiritualité aux vécus du quotidien.

Le tout pouvant déboucher, petit à petit, sur une pratique de méditation journalière et de spiritualité au quotidien.

Curcuma-France – modules de cours et formations à partir de sept 19

Bien qu'ils soient non fractionnables, les modules peuvent être suivis « à la carte », indépendamment des formations

> CUISINE (6 jours)	du jeudi 19 au dimanche 22 sept. 2019 les samedi 22 et dimanche 23 février 2020
> COACHING - 1° partie = REMEDES DOSHIQUES (6 jours)	du jeudi 21 au dimanche 24 nov. 2019 les samedi 25 et dimanche 26 janvier 2020
> COACHING – suite (6 jours)	les jeudi 20 et vendredi 21 février 2020 du jeudi 7 au dimanche 10 mai 2020
> MASSAGE TRADITIONNEL - 1° partie (6 jours)	du jeudi 10 au dimanche 13 oct. 2019 les jeudi 23 et vendredi 24 janvier 2020
> MASSAGE TRADITIONNEL – suite (6,5 jours)	du jeudi 26 au dimanche 29 mars 2020 du vendredi 5 au dimanche 7 juin 2020

Diplômes reconnus par l'association professionnelle Ayurvéda en France

Formations bilans et conseils

1° année : *Conseiller en Nutrition*

[cours en France – Antraigues sur Volane, Ardèche](#)

- > CUISINE (6 jours)
- > COACHING - 1° partie (6 jours)
- > COACHING – suite (6 jours)

2° année : *Educateur de Santé*

cours en Belgique

- > physio-patho
- > atelier massage
- > masterclass consult

6 weekends
1 weekend
1 weekend

3° année : *Conseiller/Consultant*

cours en Belgique

- > chakras et méditation
- > masterclass consult
- > pratique de purification

4 weekends
1 weekend
2 semaines

Formations massages et soins

1° année : *Thérapeute Corporel*

[cours en France – Antraigues sur Volane, Ardèche](#)

- > MASSAGE TRADITIONNEL - 1° partie (6 jours)
- > MASSAGE TRADITIONNEL – suite (6,5 jours)
- > REMEDES DOSHIQUES (6 jours)

2° année : *Energéticien*

cours en Belgique

- > massage thérapeutique
- > techniques spécifiques

6 weekends
3 weekends

3° année : *Expert Thérapeute Corporel*

cours en Belgique

- > chakras et méditation
- > masterclass consult

4 weekends
1 weekend

2019-2020 est la dernière année de cours et formations donnés en France.

Après juin 2020, tous les cours seront proposés uniquement en Belgique,
Même pour les diplômes reconnus par *Ayurvéda en France*

- Prix** => prix de base par module (6 jours suivis en France)
un acompte de 300€ à l'inscription + solde de 320€ le premier jour de cours
=> prix d'un module avec paiement en 1 virement à l'inscription (6 jours suivis en France)
575€ (soit remise de 7,5% du prix de base)
=> prix d'une formation : thérapeute corporel ou conseiller en nutrition
avec paiement en 1 virement à l'inscription
1590€ (soit 530€/module et remise de 15% du prix de base)
=> prix des 2 formations : thérapeute corporel + conseiller en nutrition
avec paiement en 1 virement à l'inscription
2650€ (soit 530€/module et remise de 15% du prix de base)
=> prix de l'examen d'une formation, pour l'obtention du diplôme
150,00 €
=> les prix s'entendent hors participation aux frais de repas et de logement
=> pas de report de cours ou remboursement possible
=> [conditions d'inscription : voir site](#)

Horaire

En France : en général, les formations sont organisées en cours de 2 ou 4 jours. Les heures de travail sont :

* **les jeudis, vendredis, samedis de 9h à 18h30 (jusque 20h les jeudis et samedi des cours de cuisine – vendredi 5 juin 2020 à partir de 14h).**

* **les dimanches de 9:00 à 17:00 h.**

=> le logement sur place est possible sur réservation directe avec le gîte.