



## ORGANISATION des FORMATIONS en 2019-2020 en Belgique

### 'BILANS & CONSEILS' et 'SOINS & MASSAGES'

#### **2 fois 3 années de formation**

Chaque catégorie de formation est organisée sur 3 années.

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

#### **Pour la Belgique**

Chaque catégorie correspond à 2 titres, dont le premier après un an de formation, le deuxième après 3 années de formation.

Les titres acquis après 1 année de formation sont non-officiels, les titres acquis après 3 ou 5 années de formation sont officiellement reconnus par le Conseil d'Etat, via l'intermédiaire de l'organisation professionnelle 'Naturopathica'. Ils sont:

#### **BILANS & CONSEILS**

*AyurLife Coach (1 an)*

*Consultant ayurvédique (3 ans)*

#### **SOINS & MASSAGES**

*Masseur Bien-Être Ayurvédique (1 an)*

*Masseur Ayurvédique (3 ans)*

#### **BILANS & CONSEILS + SOINS & MASSAGES**

*Praticien Ayurvédique (4 ans)*

#### **Pour la France**

Chaque année de formation correspond à un titre tel qu'il est reconnu par 'Ayurveda en France', l'organisation des professionnels en ayurveda, 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 les 2 pays.

#### **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.

Pour la Belgique, une formation de 3 ans correspond à 450 heures de cours, 250 heures d'étude supervisée et 200 heures de travail & d'étude personnelle.

Pour la France, une formation de 3 ans correspond donc à 450 heures de cours et 450 heures de travail & d'étude personnelle.

#### **Horaire**

Les formations sont organisés en weekend ou long weekend. Les heures de travail sont:

\* **les samedi de 9:30 à 20:00 h.**

\* **les dimanche de 9:00 à 17:00 h.**

Pour les longs weekends, une journée de 9:30 à 20:00 h. est rajouté lors de jours fériés qui tombent sur un vendredi ou lundi.

=> Le logement sur place est possible dès la veille du weekend et les soirées de cours.

La participation aux frais est de 15€ la nuitée.

## ORGANISATION des FORMATIONS en MODULES

### Le principe des modules

Chaque année de formation est constituée de deux modules de plusieurs weekend.  
(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 weekend constituant un module. On ne peut pas répartir les weekend 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 weekend 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 || AyurLife Coach || Consultant ayurvédique 1°année**

- Module COACHING: 6 weekend
- Module CUISINE: 3 weekend

##### 2° **Educateur de Santé || Consultant ayurvédique 2°année**

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

##### 3° **Conseiller-Consultant || Consultant ayurvédique 3°année**

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

#### SOINS & MASSAGES

##### 1° **Thérapeute Corporel || Masseur Bien-Être || Masseur ayurvédique 1° année**

- Module MASSAGE TRADITIONNEL: 6 weekend
- Module REMÈDES DOSHIQUES: 3 weekend

##### 2° **Energéticien en Soins Ayurvédiques || Masseur ayurvédique 2° année**

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

##### 3° **Expert Thérapeute Corporel |ou| Masseur Ayurvédique 3° année**

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

#### Pour PRATICIENS (BILANS & CONSEILS + SOINS & MASSAGES)

##### ASTUCES & DIRECTIVES

- Plusieurs cheminements sont possibles.
- Le plus facile, c'est bien de suivre un des 2 cheminements proposés (page suivante) tout en sachant que les différents modules peuvent être répartis sur plus d'années scolaires
- Vous pouvez toujours proposer un autre cheminement au secrétariat tout en tenant compte des prérequis mentionnés pour chaque module
  - => il faut avoir fait COACHING pour pouvoir continuer avec PHYSIO-PATHO & PRATIQUE DE PURIFICATION
  - => il faut avoir fait MASSAGE TRADITIONNEL pour pouvoir continuer avec MASSAGE THERAPEUTIQUE & TECHNIQUES SPECIFIQUES

## PROPOSITION pour PRATICIEN: PARCOURS 1 ~ MASSAGE D'ABORD ~

### 1ère année

- Module MASSAGE TRADITIONNEL I-VI
- Module TECHNIQUES SPECIFIQUES III -pour la tête-
- Module CHAKRA MEDITATION I-II

### 2ème année

- Module CHAKRA MEDITATION III-IV
- Module MASSAGE THERAPEUTIQUE I-VI
- Module TECHNIQUES SPECIFIQUES I-II

### 3ème année

- Module COACHING I-VI
- Module CUISINE I-III
- MASTERCLASS MASSAGE I
- Module PRATIQUE DE PURIFICATION semaine I

### 4ème année

- Module PHYSIO-PATHO I-VI
- Module PRATIQUE DE PURIFICATION semaine II
- MASTERCLASS CONSULT I-II

## PROPOSITION pour PRATICIEN: PARCOURS 2 ~ COACHING D'ABORD ~

### 1ère année

- Module COACHING I-VI
- Module CUISINE I-III
- Module CHAKRA MEDITATION I-II

### 2ème année

- Module CHAKRA MEDITATION III-IV
- Module PHYSIO-PATHO I-VI
- MASTERCLASS CONSULT I

### 3ème année

- Module MASSAGE TRADITIONNEL I-VI
- Module PRATIQUE DE PURIFICATION semaine I
- MASTERCLASS CONSULT II
- Module MASSAGE THERAPEUTIQUE I-III

### 4ème année

- Module MASSAGE THERAPEUTIQUE IV-VI
- Module TECHNIQUES SPECIFIQUES I-III
- Module PRATIQUE DE PURIFICATION semaine II
- MASTERCLASS MASSAGE I

## 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

<b>MASSAGES &amp; SOINS</b>	<b>1ère année</b>	<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> <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 client comme pour vos proches.</p>
	<b>2ème &amp; 3ème année</b>	<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'ayurvéda, appartenant à la tradition des cures de Pancha Karma (purification):</p> <p><u>I: "drainant &amp; 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 &amp; 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'ayurvéda, 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>

<b>BILANS &amp; CONSEILS</b>	<b>1ère année</b>	<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>
	<b>2ème &amp; 3ème année</b>	<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.</p> <p>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>

### 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.



DATES par Module pour 2019-2020

<b>MASSAGES &amp; SOINS</b>	<b>1ère année</b>	<p><u>Module MASSAGE TRADITIONNEL:</u>                  MASSAGE TRADITIONNEL I: sam. 14 sept. - dim. 15 sept. 2019 à Dilbeek                  MASSAGE TRADITIONNEL II: sam. 19 oct. - dim. 20 oct. 2019 à Dilbeek                  MASSAGE TRADITIONNEL III: sam. 23 nov. - dim. 24 nov. 2019 à Dilbeek                  MASSAGE TRADITIONNEL IV: sam. 18 janv. - dim. 19 janv. 2020 à Dilbeek                  MASSAGE TRADITIONNEL V: sam. 8 févr. - dim. 9 févr. 2020 à Dilbeek                  MASSAGE TRADITIONNEL VI: sam. 29 févr. - dim. 1 mars 2020 à Dilbeek</p> <p><u>Module REMÈDES DOSHIQUES:</u>                  REMÈDES DOSHIQUES I: sam. 28 mars - dim. 29 mars 2020 à Dilbeek                  REMÈDES DOSHIQUES II: sam. 16 mai - dim. 17 mai 2020 à Dilbeek                  REMÈDES DOSHIQUES III: sam. 6 juin - dim. 7 juin 2020 à Dilbeek</p>
	<b>2ème &amp; 3ème année</b>	<p><u>Module MASSAGE THÉRAPEUTIQUE:</u>                  MASSAGE THÉRAPEUTIQUE de I à III: printemps 2019                  MASSAGE THÉRAPEUTIQUE IV: sam. 7 sept. - dim. 8 sept. 2019 à Dilbeek                  MASSAGE THÉRAPEUTIQUE V: sam. 12 oct. - dim. 13 oct. 2019 à Dilbeek                  MASSAGE THÉRAPEUTIQUE VI: sam. 21 mars - dim. 22 mars 2020 à Dilbeek</p> <p><u>Module TECHNIQUES SPECIFIQUES:</u>                  TECHN.SPECIFIQUES I: "drainant &amp; enceinte": sam. 8 juin - dim. 9 juin 2019 à Dilbeek                  TECHN.SPECIFIQUES II: "local &amp; vapeur": ven. 1 nov. - dim. 3 nov. 2019 à Dilbeek                  TECHN.SPECIFIQUES III: "pour la tête": ven. 27 déc. - dim. 29 déc. 2019 à Dilbeek</p> <p><u>MASTERCLASS</u>                  MASTERCLASS Massage: sam. 10 oct. - dim. 11 oct. 2020 à Dilbeek</p>
<b>BILANS &amp; CONSEILS</b>	<b>1ère année</b>	<p><u>Module COACHING:</u>                  COACHING I: sam. 21 sept. - dim. 22 sept. 2019 à Dilbeek                  COACHING II: sam. 26 oct. - dim. 27 oct. 2019 à Dilbeek                  COACHING III: sam. 1 févr. - dim. 2 févr. 2020 à Dilbeek                  COACHING IV: sam. 22 févr. - dim. 23 févr. 2020 à Dilbeek                  COACHING V: sam. 14 mars - dim. 15 mars 2020 à Dilbeek                  COACHING VI: sam. 25 avr. - dim. 26 avr. 2020 à Dilbeek</p> <p><u>Module CUISINE:</u>                  CUISINE I: sam. 12 oct. - dim. 13 oct. 2019 à Lesve                  CUISINE II: sam. 16 nov. - dim. 17 nov. 2019 à Lesve                  CUISINE III: sam. 14 déc. - dim. 15 déc. 2019 à Lesve</p>
	<b>2ème &amp; 3ème année</b>	<p><u>Module PHYSIO-PATHO</u>                  PHYSIO-PATHO I: sam. 28 sept. - dim. 29 sept. 2019 à Dilbeek                  PHYSIO-PATHO II: sam. 9 nov. - dim. 10 nov. 2019 à Dilbeek                  PHYSIO-PATHO III: sam. 7 déc. - dim. 8 déc. 2019 à Dilbeek                  PHYSIO-PATHO IV: sam. 25 janv. - dim. 26 janv. 2020 à Dilbeek                  PHYSIO-PATHO V: sam. 15 févr. - dim. 16 févr. 2020 à Dilbeek                  PHYSIO-PATHO VI: sam. 9 mai - dim. 10 mai 2020 à Dilbeek</p> <p><u>ATELIER MASSAGE:</u>                  ATELIER MASSAGE: sam. 30 mai - dim. 31 mai 2020 à Dilbeek</p> <p><u>Module PRATIQUE DE PURIFICATION:</u>                  Pratique de Purification: dim. 25 août - sam. 31 août 2019 à Dilbeek                  Pratique de Purification: dim. 12 avr. - sam. 18 avr. 2020 à Dilbeek                  Pratique de Purification: dim. 23 août - sam. 29 août 2020 à Dilbeek                  Pratique de Purification: dim. 28 juin - sam. 4 juil. 2020 à Dilbeek</p> <p><u>MASTERCLASS</u>                  MASTERCLASS Consult: sam. 13 juin - dim. 14 juin 2020 à Dilbeek</p>
<b>SPIRITUEL</b>		<p><u>Module CHAKRAS &amp; MEDITATION:</u>                  CHAKRAS &amp; MEDITATION I: jeu. 21 mai (Ascension) - ven. 22 mai 2020 à Dilbeek                  CHAKRAS &amp; MEDITATION II: sam. 23 mai - dim. 24 mai 2020 à Dilbeek                  CHAKRAS &amp; MEDITATION III: sam. 19 sept. - dim. 20 sept. 2020 à Dilbeek                  CHAKRAS &amp; MEDITATION IV: sam. 7 nov. - dim. 8 nov. 2020 à Dilbeek</p>