



PROGRAMME DE FORMATION THEORIQUE
CONSEILLER EN HYGIENE DE VIE SELON L'AYURVEDA

MODULE 1 : ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE AYURVEDIQUES

- 1 Notions Élémentaires : Les 5 Eléments, les 3 Gunas, Prakritti et Vrikritti**
Les 5 Eléments.
Les 3 Gunas.
- 2 Les Doshas**
Eléments Primaire et Secondaire des Doshas.
Qualités des Doshas.
Actions des Doshas.
Localisation des Doshas.
- 3 Les 20 Attributs**
Attributs des Doshas.
Attributs des Gunas.
Attributs des Eléments.
- 4 Les Sous-Doshas**
Les 5 Formes du Dosha Vata.
Les 5 Formes du Dosha Pitta.
Les 5 Formes du Dosha Kapha.
- 5 Les Dhatus**
- 6 Agni**
- 7 Les Srotas**
- 8 Les Organes**
- 9 Les Malas**

MODULE 2 : LE DIAGNOSTIC AYURVEDIQUE

1 Analyse Constitutionnelle d'un Individu

Allure Générale du Corps.
Déchets et Métabolisme.
Caractéristiques Générales.
Facteurs Mentaux et Expression.

2 La Maladie selon l'Ayurvédà

Point de Vue de l'Ayurvédà sur la Maladie.
L'Implication des Doshas dans la Maladie.
Conditions Sama et Nirama.
Progression dans vos Traitements.

3 Diagnostic et Examen : Pouls, Langue et Abdomen

Trois Méthodes de Diagnostic.
Les Etapes du Diagnostic Ayurvédique.
Diagnostic grâce au Pouls, à la Langue et à l'Abdomen.
La Prise du Pouls.
Le Diagnostic de la Langue.
Le Diagnostic de l'Abdomen.

MODULE 3 : LES PRINCIPALES METHODES DU TRAITEMENT AYURVEDIQUE

- 1 Introduction**
- 2 Les Aliments et le Régime Alimentaire**
Les 6 Saveurs et les 5 Eléments.
Les Relations entre les Saveurs.
Les 5 Eléments en Thérapie.
- 3 Principes de l'Alimentation Thérapeutique selon l'Ayurvéda**
Un Régime par Constitution Doshique.
De la Nature des Aliments.
Les Grands Principes de la Diététique Ayurvédique.
Variations Diététiques et Facteurs Externes.
Régime Alimentaire Général pour Vata.
Régime Alimentaire Général pour Pitta.
Régime Alimentaire Général pour Kapha.
- 4 Liste et Etude Approfondie des Fruits et des Légumes**
Les Fruits.
Les Légumes.
- 5 Liste et Etude Approfondie des Céréales, des Légumineuses et des Noix et des Graines**
Les Céréales.
Les Légumineuses.
Les Graines et les Noix.
- 6 Liste et Etude Approfondie des Produits Laitiers et des Viandes**
Les Produits Laitiers.
La Viande, le Poisson, les Graisses Animales et les Œufs.
- 7 Liste et Etude Approfondie des Huiles, des Agents Sucrants et des Condiments**
Les Huiles.
Les Agents Sucrants.
Les Condiments.
- 8 Liste et Etude Approfondie des Boissons et des Epices et Herbes Aromatiques**
Les Boissons.
Les Epices et les Herbes Aromatiques.
- 9 La Phytothérapie Ayurvédique**
Vision Globale de la Phytothérapie Ayurvédique.
Le Champ d'Application de la Phytothérapie Ayurvédique.
Traitement des Troubles Digestifs et du Transit.
Phytothérapie Ayurvédique et Transit Intestinal.
- 10 Les Plantes Ayurvédiques et Leurs Préparations**
Préparations Phytothérapeutiques Ayurvédiques Supplémentaires.
Conseils Supplémentaires.

- 11 Approches Thérapeutiques Ayurvédiques 1ère Partie :
 Les Thérapies de Réduction**
La Palliation (Shamana).
Thérapie de Purification (Shodana) et le Pancha Karma.

- 12 Approches Thérapeutiques Ayurvédiques 2ème Partie :
 Les Thérapies de Tonification**
Les Méthodes de tonification.
La Régénération.

- 13 Le Traitement de la Maladie**
Contexte et Stratégie de Traitement.
Principes du Traitement.
Les Maladies et les Différents Systèmes Corporels.

Une fois la partie théorique validée, l'étudiant doit réaliser l'étude de 10 cas pratiques (établir des diagnostics ayurvédiques et proposer les traitements adaptés) et comprendre et corriger ses éventuelles erreurs afin d'obtenir la certification.