

Formation : Principes de la guérison Ayurvédique

Nombre d'heures : 150h (90 h en classe & 60h d'études & travail individuel) sur 10 jours de formation

Dates : 31 Juillet – 9 Août

Horaires: 8 :30 – 18 :00 (certains jours peut durer jusqu' au 19 hres)

Lieu : Centre Communautaire Monkland, 4410 West Hill, (NDG) Montreal, QC
(parking disponible, accès au frigo, four pour les repas)

Coût : 1125\$ (tx inclus)

Pré requis : NA

Accréditation : Le cours est validé par une attestation de 150 heures de formation sur les principes fondamentaux de la guérison Ayurvédique (Doshas, évaluation de la constitution, principes diététiques et méthodes de réduction des Doshas), de la part d'Ayurvéda Montréal, accréditation internationale par la Fédération Francophone de Yoga et par la IYF – la Fédération Mondiale de Yoga.

Le cours est admissible au crédit sur les impôts. Un formulaire sera offert lors de la certification pour bénéficier du crédit auprès le Gouvernement du Québec.

Description du cours :

L'Ayurveda est le système traditionnel de guérison naturelle de l'Inde. Ayant ces racines dans la connaissance védique, l'ayurvéda est la science sœur du Yoga et détient les secrets du bien-être intérieur et extérieur. L'Ayurveda est maintenant reconnu comme l'un des systèmes globaux les plus importants et sa popularité se répand rapidement à travers le monde.

Contrairement au système médical de l'ouest, Ayurvéda est très holistique et logique dans sa structure. Quoique certaines méthodes de traitement puissent être complexes, la base théorique, sa philosophie sont relativement simple à comprendre, vu la nature spirituelle et pure de cette science qui descend directement de l'esprit universel.

Ayurveda considère tous les aspects de la guérison de l'alimentation et le style de vie jusqu' aux techniques de Yoga (mantra, méditation, etc.) étant un système complet de médecine holistique avec presque pas de limite en terme de son application dans le domaine de la santé du corps et de l'esprit. Son aspect le plus important est représenté par les méthodes de prévention de la maladie à travers les modifications de style de vie, d'alimentation, etc. Certaines notions du cours seront apprises facilement, d'autres prendront peut-être plus de temps et d'expérience pour les assimiler.

Le cours couvre : la Cosmologie et l'historique de l'ayurvéda, les principes spirituels, l'analyse des Doshas et des types constitutionnels, des éléments de l'anatomie Ayurvédique et du processus de la maladie, l'analyse des aliments, l'alimentation selon les Doshas, les méthodes de réduction des Doshas. (détails ci-bas)

L'objectif du cours :

L'objectif est d'offrir aux étudiants un point de départ et un bagage minimum de connaissance de cette discipline. Il couvre **l'évaluation ayurvédique des types constitutionnels** et **de leurs déséquilibres** ainsi que **des méthodes pour les adresser et les équilibrer** à travers l'alimentation, le style de vie, le Yoga et d'autres méthodes de guérison.

Les participants pourront incorporer les notions et les méthodes apprises après la formation dans leur pratique courante tout dépendant de leur niveau de compréhension et d'assimilation des ces principes et bien sur de leur niveau de motivation et de confort avec les notions apprises.

Aussi, les participants pourront s'inscrire auprès de l'Association Nationale des Naturothérapeutes de Montréal pour pouvoir offrir des reçus pour les assurances - (<http://www.naturopathie.ca/>). Veuillez noter qu'un nombre d'heures minimum de formation, stage et pratique est requis pour ceci (de 400 ou 500 h)

Enseignant(s) :

- Suzana Panasian, Thérapeute en Ayurvéda, professeur de Hatha et Raja Yoga,
<http://www.ayurvedamontreal.com>

Structure :

Le cours comprend des périodes de pratique, des périodes question réponses, de la pratique de Yoga (méditation, cérémonie) de l'analyse des cas et de divers exercices permettant une meilleure intégration les notions apprises. Les étudiants auront besoins d'heures supplémentaires pour la lecture, l'étude individuelle et pour certains travaux qui leurs seront demandés pour compléter la certification.

Les conditions pour la certification :

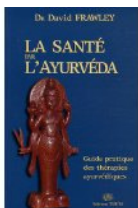
- participation au cours
- suivre les travaux requis pendant la formation
- répondre aux questionnaires
- fournir les cas d'étude demandés

(Les étudiants auront une période de 4 semaines après le cours pour répondre au questionnaire et préparer les évaluations requises – le diplôme sera envoyé par la poste suite à l'évaluation des réponses et des évaluations)

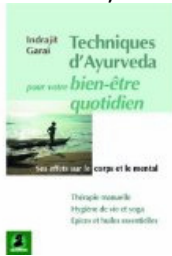
Si vous êtes intéressés par le cours, veuillez faire parvenir une lettre expliquant votre motivation au 203, 2580 St Jacques, Montréal, H3J2M8

Livres complémentaires (achat personnel) - obligatoire

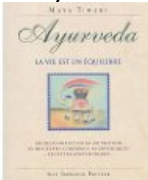
1. La santé par l'Ayurvéda : Guide pratique des thérapies ayurvédiques - de David Frawley et Girija Smith-Dulac



2. Techniques d'Ayurveda pour votre bien-être quotidien : Ses effets sur le corps et le mental, Indrajit Garai



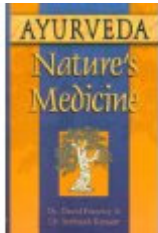
3. Ayurveda, la vie est un équilibre : Guide complet de la nutrition et des types corporels ayurvédiques, recettes ayurvédiques de Maya Tiwari



4. Santé parfaite par Deepak Chopra, Kiran Vyas, et Alain-René Géliveau



5. Optionnel (version anglaise seulement) : Ayurveda, Nature's Medicine de David Frawley et Subhash Ranade



Programme*

1. LA COSMOLOGIE ET LA PHILOSOPHIE DE L'AYURVÉDA

Qu'est-ce que l'Ayurveda, son historique
La Cosmologie : Samkhya — Le système d'énumération de Kapila
Les trois Gunas, ou les qualités de la matière, Prakriti
Les principes de base de l'Ayurveda
Les Principes Spirituels (1) Le Karma, Les Samskaras

2. LES DOSHAS ET LA CONSTITUTION

Les 20 attributs ou qualités de la matière,
Les Doshas et leurs qualités; les 5 éléments
L'analyse des Doshas
Les 7 types de constitution et l'analyse de la constitution;
Le Prakriti et le Vikriti
Les Doshas et les étapes de la vie,
les périodes de la journée, les saisons et le climat

3. L'ANATOMIE & L'ÉVALUATION DE LA MALADIE (1 - notions introductives)

Les Subdoshas
Les 7 dhatus et les 3 malas et le 7 Kalas
Les Srotas et les 14 Srotamsi
Les organes du corps
Agni, le principe de transformation
Ama, la matière non digérée
Le processus de la maladie
L'examen de la maladie

4. NUTRITION & INTRO À L'HERBOLOGIE (1)

Les 6 goûts ;
Les principes diététiques de l'Ayurveda;
La classification de la nourriture en fonction des Doshas
L'alimentation pour les trois doshas
Une diète sattvique
Les plantes médicinales & les épices les plus importantes : l'utilisation, les principes et les règlements

5. MÉTHODES DE RÉDUCTION DES DOSHAS

La science des 5 éléments (Pancha Butha Vidya)
Intro aux thérapies de réduction (SHAMANA & SHODANA)
Des méthodes supplémentaires de réduction des Doshas (la peau, la respiration, les sens les émotions, les pensées)
Des méthodes subtiles de guérison

*Veuillez noter que le programme peut connaître des variations ou de modifications mineures sur les sujets sans affecter l'idée centrale du cours

