

CENTRE DE FORMATIONS BIEN-ETRE

QUELQUES INFORMATIONS

Cette formation a déjà été **suivie par 6 stagiaires.**

L'évaluation de leur **satisfaction** se monte à **(en cours de formation)**



FORMATION CONSEILLER EN NUTRITION AYURVEDIQUE

Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Comprendre la digestion et la nutrition à la lumière de l'Ayurveda
- ✓ Etre capable de concevoir des propositions de nutrition holistiques personnalisées
- ✓ Mener des entretiens de conseil en nutrition

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée

Public

Le public concerné est : « tout public »

Pré-requis

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : + 18 ans, savoir lire, écrire et parler français
- Niveau exigé : avoir effectué la formation les fondamentaux en ayurveda

Durée

Cette formation se déroule sur 7 mois et compte 290 heures :

98 heures de cours en présentiel et 192 heures de travail personnel

Horaires : 9h00 - 17h00

Dates : Voir Annexe calendrier de formation

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 2100. euros HT soit 2100. TTC (taux de tva 0%).

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : l'entretien a eu lieu, le CV et la lettre de motivation ainsi que le dossier d'inscription sont donnés au centre de formation accompagnés de l'acompte.

Les délais d'accès à l'action sont : la validation peut se faire 1 semaine avant

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : Travail pratique en binôme, mise en situation professionnelle pour la partie pratique

Outils pédagogiques : carte de nutrition - ateliers cuisine

Supports pédagogiques : supports de cours

Prise en compte du handicap : merci de nous consulter pour toute demande particulière

Éléments matériels de la formation

Supports techniques : La partie théorique est réalisée au centre de formation ainsi que la partie pratique. 75 heures de pratique sont à réaliser en plus, hors du centre de formation.

Salle de formation : vidéo-projecteur, espace restauration, salle de pratique, salle de théorie + accès PMR pour le RDC du centre de formation

Équipements divers mis à disposition : cuisine et ustensiles pour les ateliers

Documentation : Mise à disposition d'ouvrages disponibles à la lecture pendant la formation

Compétences des formateurs

La formation est assurée par Sylvie Alran, praticienne en ayurveda et conseillère en aromathérapie

Contenu

La formation compte 7 modules, soit 14 journées de formation (1 module = 1 week-end de formation)

MODULE 1 : ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE AYURVEDIQUE

- Le feu digestif
- L'élixir de vie - conscience et physiologie
- Pouvoir de digestion et doshas
- Force vitale Prana et digestion
- Marmas et digestion

MODULE 2 : UN REGARD HOLISTIQUE SUR LA NUTRITION

- La nutrition holistique selon l'Ayurveda
- Conscience et Nutrition
- Emotions et Nutrition
- Approfondissement de la prakritu mentale

MODULE 3 : LES ALIMENTS AYURVEDIQUES

- Les aliments et les éléments
- Les aliments et les doshas
- Les aliments et les 6 saveurs
- Les 20 qualités fondamentales des aliments

MODULE 4 : L'ALCHIMIE ENTRE EPICES ET ENERGIE VITALE

- Les épices, les herbes et leurs effets sur les doschas, la digestion et l'énergie vitale
- Les « super-aliments »
- Soyez votre propre alchimiste
- La nutrition du cerveau

MODULE 5 : LES MENUS PERSONNALISES

REFLEXO NATUREL

151, rue sœur Jeanne Antide Thouret – 74800 LA ROCHE SUR FORON

848 000 881 – APE 9559B - SARL capital social 1000 € - TVA Intracommunautaire

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°84740362574 de la DIRRECTE de Lyon

- Choix des aliments, des épices et des herbes en fonction des prakritis, vitrikis et des saisons
- Combinaisons de aliments
- Préparation et cuisson des aliments
- Manger en conscience

MODULE 6 : UN PROGRAMME NUTRITIONNEL UNIQUE POUR CHACUN

- L'importance et l'adaptabilité dans la nutrition
- La co-création entre le conseiller et la personne intéressée
- Etudes de cas de ré-équilibrage de chaque doshas et du pouvoir de la digestion
- L'entretien de conseil en nutrition : théorie et pratique
- L'adaptation au profil de chaque personne en lien avec le changement

MODULE 7 : EVALUATIONS ET CAS PRATIQUES

- Epreuve écrite
- Epreuve orale
- Epreuve pratique

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- *feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur*

Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- *épreuve écrite de fin de formation*
- *Mise en situation - pratique auprès de la formatrice*
- *Evaluation orale auprès de la formatrice*

Contact

Léopoldine Coupry - 06 09 73 28 80 - leopoldine.coupry@reflexo-naturel.fr

Programme de Formation



REFLEXO NATUREL

151, rue sœur Jeanne Antide Thouret – 74800 LA ROCHE SUR FORON

848 000 881 – APE 9559B - SARL capital social 1000 € - TVA Intracommunautaire

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°84740362574 de la DIRRECTE de Lyon

Programme de Formation



REFLEXO NATUREL

151, rue sœur Jeanne Antide Thouret – 74800 LA ROCHE SUR FORON

848 000 881 – APE 9559B - SARL capital social 1000 € - TVA Intracommunautaire

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°84740362574 de la DIRRECTE de Lyon