



2022

CENTRE DE FORMATIONS BIEN-ETRE

QUELQUES INFORMATIONS

Cette formation a déjà été **suivie par 6 stagiaires**.
L'évaluation de leur **satisfaction** se monte à **92%**.



FORMATION LES FONDAMENTAUX EN AYURVEDA

Objectifs (professionnels)

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

- ✓ Mieux se connaître à la lumière de l'Ayurveda
- ✓ Comprendre l'essence universelle de l'Ayurveda
- ✓ L'Ayurveda adapté à son quotidien et à son mode de vie

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

Durée

Cette formation se déroulera en 14 heures sur 2 jours en présentiel.

Horaires : 9h00 - 17h00

Dates : Voir Annexe calendrier de formation

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 300 euros HT soit 300 TTC (taux de tva 0%).

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : le dossier d'inscription (devis, contrat et règlement intérieur signés) est transmis au centre de formation accompagné 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

Supports pédagogiques : supports de cours et carnet de suivi de la pratique

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

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 : aucun matériel particulier n'est requis

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

Compétences des formateurs

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

Contenu

La formation compte 2 modules, soit 2 journées de formation

MODULE 1 :

- Les 4 principaux vedas
- Corps, esprit et conscience cosmique
- Les yoga sutras : les règles de vie pour atteindre le bonheur
- Les 5 éléments et leurs qualités
- Déterminer sa constitution physique et mentale
- Le mouvement au coeur de la constitution humaine

MODULE 2 :

- Agni : le feu digestif et ses règles pour rester en bonne santé
- L'élimination
- La paix du mental
- La respiration
- L'alimentation
- L'auto-massage

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 :

→ *Évaluation orale par la formatrice*

Contact

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