



---

## SCIENCE DE LA VIE LES FONDEMENTS DE L'AYURVEDA

---

### CURSUS AYURVEDA

Sur le chemin de la connaissance à travers la médecine traditionnelle de l'Inde. Ces ateliers s'adressent à tous ceux désirant mieux se connaître, vivre une vie joyeuse dans l'unicité de son être, être acteur de sa santé, s'ouvrir à la beauté de la vie. Une approche initiatique complète sur l'Ayurveda qui peut aussi être le complément nécessaire pour les praticiens en massages ayurvédiques. Des ateliers pour cheminer ensemble sur la voie de la connaissance de soi

#### **Module 1 : Ayurveda & Univers**

Ayurveda, ses origines - Principes fondamentaux & Art de vivre (Prana, Dosha, Panchamahabuthas) - Prakriti (constitution ayurvédique) - Méditation

#### **• Module 2 : Vihara : mode de vie ayurvédique**

Dosha & vikriti (déséquilibres) - Vihara : mode de vie & Dinacharya (routine journalière) - Pranayama

#### **• Module 3 : Ahara : alimentation ayurvédique**

Agni ( le feu digestif) - Alimentation & Dosha - Rasa (les 6 saveurs) - Recettes - Mantras

#### **• Module 4 : Audashi : remèdes maisons**

Remèdes maisons - épices & tisanes - Plantes ayurvédiques & remèdes traditionnels . Purification & nettoyage - Méditation

### Cursus Ayurveda

#### Modalités d'inscription:

Ouvert à tous

#### Dates & tarif:

Module 1 - 07/11/20

Module 2 - 28/11/20

Module 3 - 19/12/20

Module 4 - 09/01/21

9h-12h30

160 € le cursus de 4 modules

14h de formation

Certificat de formation remis à la fin du stage