



## Critères formation Expert thérapeute corporel en soins ayurvédiques

**La formation correspond minimum aux critères suivants :**

**Descriptif :**

Thérapeute corporel expert sera capable de choisir entre une dizaine de soins et massages qu'il adaptera en fonction de la prakriti et la vikriti dont il aura la maîtrise. Il aura une connaissance des notions de base sur la théorie, philosophie de l'ayurvéda, la purification, l'alimentation.

**Il aura une connaissance approfondie :**

- des techniques de soins et massages ayurvédiques,
- des soins liés à la pancha karma (dont *basti interne* : soin colonique, *nasya Nasya Nasyam* signifie en sanskrit "huile traitante appliquée dans le nez". Pour cela, on utilise une décoction tiède de plantes régénérantes pour le cerveau et les sinus dans une base d'huile de sésame. : soins des narines, *karnapurna* : soins des oreilles...),
- des pratiques énergétiques.

**Il ou elle pratique minimum 10 soins ou massages :**

***Massage Abhyanga* : massage complet du corps avec des huiles ayurvédiques adaptées à votre constitution. Ses bienfaits sont nombreux :**

- Procure bien-être et sérénité, efface les tensions et la fatigue, renforce la vitalité par le drainage, élimine les toxines, tonifie les muscles et assouplit les articulations.
- Adoucit la peau : soin avec une huile ayurvédique tiède



**Massage Udvartana** : massage énergétique avec de la farine de pois chiche ou de poudres d'herbe, qui nettoie la peau en profondeur et stimule le métabolisme. Convient aux personnes ayant des problèmes de poids et de cellulite. : soin de frictions avec des poudres de plantes

**Garshan** : soin de frictions

**Pizhichil** : soin à l'huile + chaleur/sudation

**Vishesh** : modelage profond et tonique qui libère les tensions et active la circulation sanguine. Procure une agréable sensation de légèreté. Dynamisant. Convient aux sportifs et aux personnes ayant des problèmes de poids. : soin tonique musculaire

**Svedana** : sudations

**Marmas** : points énergiques du corps. La tradition ayurvédique en compte 107 : soin des points énergétiques

**Shirodhara** : modelage du front (shiro) par l'écoulement régulier d'un filet d'huile tiède (peut se pratiquer aussi avec du lait, plus léger) Pratique très subtile, excellente pour la paix du mental, la qualité du sommeil. Détend profondément tout le système nerveux et libère des tensions.

**Takradhara** : est une déclinaison du traditionnel Shirodhara ; écoulement lent , constant, d'un filet de décoction froide à base de lait de beurre médicinal macérée avec des plantes sur un point bien précis du front de la personne allongée : soins relaxants sur le front

**Pindasvedana** : massage chaud et nourrissant avec des pochons de riz cuit dans une décoction de plantes dans du lait : massages avec des pochons

**Basti externe** : soin local externe

Soins pour la femme enceinte, les nourrissons et les enfants

Massages adaptés aux sportifs, etc...



Il aura une expérience et une pratique professionnelle de plusieurs mois.

### **Critères quantitatifs :**

- Être formateur adhérent à AyurvédA en France, voir critères [ici](#).
- Heures de formation : 450h contact
- Rapport écrit post-formation : min 30 massages effectués
- Travail personnel (étude de cas, stage, rapport, lecture, pratique...) : +- 450h
- Durée de formation (travaux compris) : 3 ans (scolaire)
- Formation théorique en 2 ou 3 ans – durée total de formation avec la pratique, les stages... en 3 ans
- Moyens d'évaluation (au moins 2 par an) : examen écrit et/ou oral, étude de cas, rapport de stage...
- 1 à 2 ans de pratique professionnelle au-delà de la formation.

### **Critères qualitatifs :**

- Genèse et philosophie Samkhya (gunas, Mahabhutas, etc.), l'ayurvédA en lien avec le yoga (ashanga)
- Physiologie, psychologie ayurvédique et spiritualité : les gunas (qualités), les vayus (mouvements), tattva (éléments), les doshas (tempérament) et les subdoshas, Rasas (goûts), Agni (feu digestif), dhatus (tissus), srotas (canaux), Malas (sécrétion), prana -tejas-ojas (3 essences), chakras (centres d'énergie) et nadis (canaux d'énergie)
- Samprapti (pathogénèse), sama dosha (toxines), Margas (3 routes principales)
- Pareeksha de base (bilan ayurvédique de base) : Prakrit et son évaluation, vikrit et son évaluation



- Hygiène de vie, alimentation, purification, massage, respiration
- Notion de cuisine ayurvédique : régime végétarien et doshique, diète, Samyoga (combinaison alimentaire)
- Purification : théorie et applications pratiques (Svedhana, Shamana, shodhana, Poorva- pancha- et utara-karma)
- Principes de la respiration + pranayama de base, de l'équilibre acido-basique
- La phytothérapie de base : tisane, épices culinaires...
- Anatomie fonctionnelle appliquée et physiologie :  
du système musculo-squelettique et de la biomécanique  
du système nerveux central et la capacité d'auto-guérison  
du système lymphatique, circulatoire, des organes  
du système respiratoire
- Étude du mouvement (externe) et des mouvements internes des organes et des os
- Contre-indications aux massages et soins : en fonction des problèmes de peau, des déséquilibres, des médicaments pris par le passé, des lésions (tissulaires)...
- Les produits de soins, huiles de massage, poudres et plantes... : propriétés classiques et ayurvédiques (huiles ayurvédiques, huiles végétales...), éthique...
- Liens avec les autres approches : ostéopathie, kiné, fascia-thérapie, polarité, yoga, reiki, soins de santé traditionnels, approches occidentales, relaxation,



méditation...

- Routine quotidienne (dynacharya) pour le massé et le masseur
- Pratique professionnelle, déontologie et cadre légal

## Commission formation

- La commission de validation des formateurs statue 1x/an.
- Vos dossiers complets sont à envoyer pour le 1er juin par mail au secrétariat : [info-adherents@ayurveda-france.org](mailto:info-adherents@ayurveda-france.org)
- Si le dossier est complet, la validation aura lieu au plus tard mi-septembre.
- Un renouvellement d'adhésion formateur doit être fait chaque année aux mêmes dates.