



Critères formation Conseiller en nutrition selon l'Ayurvédā

La formation correspond minimum aux critères suivants :

Descriptif :

Le conseiller ou la conseillère en nutrition a la capacité : de définir la constitution de son client (prakriti) et ses déséquilibres (vikriti) de le conseiller pour un retour à l'équilibre en matière d'alimentation en fonction de sa constitution (prakriti) et de ses déséquilibres (vikriti).

Critères quantitatifs :

- Etre formateur adhérent à Ayurvédā en France, voir critères [ici](#).
- Heures de formation : 150h contact
- Travail personnel (étude de cas, stage, rapport, lecture, pratique...) : +- 150h
- Durée de formation (travaux compris) : 1 an (scolaire)
- Moyens d'évaluation (au moins 2) : examen écrit et/ou oral, étude de cas, rapport de stage...

Critères qualitatifs :

- Anatomie/physiologie classique du système digestif : 1 journée
- Concept de Prakriti et son évaluation*
- Concept de vikriti et son évaluation* – maîtrise d'évaluation de vikriti général + évaluation de vikriti digestif (dosha mula sthana, jathara agni, ama, symptôme digestif selon les doshas, satmya...)



- Aharachikitsa préventif et curatif (général doshique)
- Anatomie et physiologie ayurvédique (sankya, pancha maha bhuta, les 20 gunas, tridoshas, malas, agni, organes digestifs selon l'ayurveda)
- Compréhension et gestion des maladies digestives communes selon la nutrition ayurvédique (pathogenèse...)
- Compréhension de rajas, sattva, tamas au niveau de la nutrition ayurvédique
- Gestion de agni et ama, régime anti-ama, jeûne...
- Dravyaguna (rasa, virya, vipaka, karma de la nourriture, y compris les épices)
- Les différents régimes alimentaires (végétarien, frugivore, végétalien...) selon l'ayurveda
- Initiation pratique à la cuisine ayurvédique (kitchari, vagar, churna, ghee, cuisson des céréales, légumineuses, légumes...)
- Situation de la qualité de la nourriture aujourd'hui (pollution, transformation, environnement, éthique)

• Notions : dhatus, srotas, kriakala

*évaluation ayurvédique (toucher, questionnaire, observation, pouls, langue, peau, ongles, visage...)



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
- 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.