



## **FORMATION – certifiée par Ayurvéda en France**

### *Massages & Hygiène de vie ayurvédiques «Thérapeute Corporel en Soins ayurvédiques»*

Shadie Lord

Formatrice, Conseillère consultante en Ayurvéda, Thérapeute en soins corporels, énergétique, cuisinière experte en cuisine Ayurvedique, enseignante de yoga.

Année 2019–20

Paris et aux Grands Chézeaux (87)

Tel : 0672656403

Email : [info@institutkumara.com](mailto:info@institutkumara.com)

Site : [www.institutkumara.com](http://www.institutkumara.com)

### **Les intervenants :**

Notre Formatrice **Shadie Lord** pratique les soins ayurvediques depuis 2002. Elle a été formé en Inde par le centre Seed Ayurvedic center (Goa) par Subudha et Sangeeta. Ainsi que par Vincent Marechal.

Diplômée par l'institut europeene d'étude vediques en 2010.

Elle a également été formée en Inde par différents Vaidyas, tels que Dr Joshi du clinique de Nagpur.

Elle a été formé à l'essence du Hatha yoga par Peter Hersnak au sein de l'IFY dans la tradition de T.K.V Desikachar.

Initiée et formé au Krya yoga de Babaji par Marchal Govindam depuis 2009.

**Sharl Pougnaud**, acupuncteur et formateur est spécialisé dans le massage abdominal des Zang et des Fu.

Il est formateur en Lithothérapie à l'Institut Kumara.

**Sandrine Bonneau**, directrice de l'IFYA, formatrice en Ayurvéda depuis 2012.

**Marie-Béatrice Aujard** pratique les soins ayurvédiques et en soins de lumière quantique depuis 2012.

Des intervenants de qualité pour une formation d'excellence au service d'une intégration et d'un acheminement progressif vers l'installation professionnelle.

L'Institut Kumara est une école qui propose différents cursus spécialisés autour des savoirs, traditions, et médecine ancestrale.

Des stages, ateliers, formations et voyages initiatiques sont proposées par différents intervenants qui sont réunis autour d'une même exigence qualitative et vivante au service du meilleur de la transmission.

Nombre de participants limité à 8 personnes pour favoriser une transmission qualitative et humaine

## **Dates et Horaires**

Dates :

- Module 1 : Du 08 au 12 Décembre 2020
- Module 2 : Du 24 au 28 Mars 2021
- Module 3 : Du 28 Avril au 02 Mai 2021
- Module 4 : Du 03 au 06 Juin 2021
- Module 5 : Du 21 au 26 Septembre 2021

Horaires :

De 09h à 18h. Dejeuner de 13h à 14h30

## **Lieu du stage :**

- TerreArcenCiel 43 avenue des Bretagnes 93230 Romainville. (non résidentielle : un studio attenant au centre est mis à disposition des élèves leurs permettant ainsi de cuisiner et de déjeuner sur place).
- 5e module en résidentiel aux Grands Chézeaux (87)

## Le programme :

Chaque nous commençons la journée par une pratique de yoga/pranayama/ méditation. Pour nous énergétiser, nous assister à nous concentrer de manière plus efficace et pour faciliter l'assimilation des connaissances.

### • Module 1 : Du 08 au 12 Décembre 2020

Théorie : Appliquer les bases de la pratique thérapeutique dans le contexte de L'Ayurveda. Tour de table afin de définir les attentes des participants.

1. Intégrer les principes de l'hygiène de vie en ayurveda :
  - Quelle est son histoire ?
  - Quelle en est sa philosophie ?
  - Quels en sont les principes de bien-être ?
  - Les principes fondamentaux de l'Ayurvédā (anatomie, physiologie, notion des 3 doshas, notion de prakriti)
  - Indications et contre indications des pratiques étudiées
2. Comment prendre en charge un client selon les règles de soins de l'ayurveda ? (niveau 1)
  - Définir les conditions d'installation du local professionnel
  - Intégrer les modalités d'accueil
  - Connaître les points de vigilance
3. Quels sont les protocoles de massage pour calmer les énergies et assouplir le corps et le mental de chaque client ?
  - Appréhender les caractéristiques de chaque client
  - Choisir l'huile adaptée au soin recherché
  - Adapter les différents types de toucher selon les demandes des clients (doux, stimulant, profond)

Pratique : La technique de l'**abhyanga**

### • Module 2 : Du 24 au 28 Mars 2021

Théorie : Les principes de clefs de l'Ayurvédā (anatomie, physiologie, notion des 3 doshas, notion de prakriti (suite et approfondissement)

Pratique et compréhension de la prise de pouls)

Etudes des Indications et contre indications des pratiques étudiées

Pratique : La technique de **snehana**

Améliorer et approfondir sa pratique des soins en ayurveda : anatomie / systèmes circulatoires

1. Intégrer les principes de l'anatomie en ayurveda :
  - Apprendre les différentes planches anatomiques
  - Intégrer les principes de la physiologie

- Intégrer les principes des 3 types de constitutions
- Maîtriser la prise du pouls

2. Administrer les huiles adaptées à chaque demande des clients :

- Fabriquer les différentes huiles
- Apprendre les cas d'utilisation de chacune des huiles
- Intégrer les contre-indications de certaines huiles

3. Quels sont les protocoles de massage pour rééquilibrer les systèmes circulatoires des clients ?

- Choisir l'huile de soin adaptée à ce protocole
- Appliquer le soin bien-être de base
- Constater les effets sur les flux des systèmes circulatoires du corps
- Reconnaître les indications et contre-indications de ce type de soins

• Module 3 : Du 28 Avril au 02 Mai 2021 module nutrition

Comprendre les enjeux de la nutrition et des dynamiques énergétiques induites

1. Définir les bases de la nutrition ayurvédique : le bien manger
  - Etudier les fonctionnements du système digestif
  - Distinguer les facteurs déterminants en nutrition
  - Distinguer les différents régimes alimentaires selon la constitution

2. Cuisiner en respectant les bases de la nutrition ayurvédique

- Utiliser les outils incontournables de la cuisine ayurvédique
- Cuisiner un type précis d'aliments (Matière grasses & légumineuses)

Chaque jour nous élaborerons des plats spécifiques ensemble afin de mettre en pratique la théorie.

3. Yoga : Mise en application (souffle et digestion)

• Module 4 : Du 03 au 06 Juin 2021

Théorie : Approfondissement des connaissances théorique en Ayurveda

Notion de vikriti

Comprendre la notion d'adaptation

Indications et contre-indications des pratiques étudiées

Pratique :

Massage traditionnel détoxifiant et énergisant : **le mardana**

Approfondir sa pratique des soins en ayurveda : problèmes musculaires

1. Les différents pathologies et déséquilibre de la chaîne musculaire
  - Savoir reconnaître la nature des déséquilibres dans le corps au moment où ils apparaissent
  - Adapter le soin en fonction des données recueillies
  
2. Quels sont les protocoles de massages pour apaiser les problèmes musculaires des clients ?
  - Choisir l'huile de soin adaptée à ce protocole
  - Appliquer le soin détoxifiant et énergisant
  - Reconnaître les indications et contre-indications de ce type de soin

• Module 5 : Du 21 au 26 septembre 2021

Théorie : La psychologie ayurvédique

Introduction à la phytothérapie

Indications et contre-indications des pratiques étudiées

Pratique : Massages traditionnels détoxifiants et énergisants : **udvartana, udgarshana...**

Les huiles ayurvédiques (atelier de fabrication d'huiles ayurvédiques)

Améliorer et approfondir sa pratique des soins en ayurveda : le mental

1. Intégrer les applications sur les émotions en ayurveda :
  - Les bases de la psychologie ayurvédique
  - Connaître les utilisations des plantes pour agir sur les émotions
  - Reconnaître les contre-indications des plantes
  
2. Quels sont les protocoles de massages pour agir sur les problèmes de peau en profondeur ?
  - Choisir l'huile de soin adaptée à ce protocole
  - Appliquer le soin de nettoyage
  - Constater les effets sur la cellulite et les congestions