



MADHAVI AYURVEDA



NIVEAU 1 · BASE · EN LIGNE

Introduction à l'ayurvéda

Un week-end en classe virtuelle, en direct avec Françoise Barrios : les fondements de l'ayurvéda, de son histoire à son application au quotidien. Des exercices d'auto-observation ponctuent les chapitres.

16 h

en direct, sur un week-end

14

chapitres

En ligne

depuis chez vous, caméra active

Le programme en quatorze chapitres

Quatorze chapitres pour poser les fondements : éléments, doshas, constitution, digestion, alimentation et hygiène de vie. Françoise Barrios, psychologue clinicienne et praticienne ayurvédique formée au Kerala, a déjà enseigné ce cours à l'école Yogsansara.

- 1 Introduction à l'ayurvéda**
Définition, origine et histoire ; philosophie ; principes fondamentaux ; la santé selon l'ayurvéda.
- 2 Les cinq éléments et les trois doshas**
Espace, air, feu, eau, terre ; Vata, Pitta, Kapha : caractéristiques, manifestations et rôle dans l'équilibre du corps.
- 3 Les constitutions individuelles (Prakriti)**
Déterminer sa Prakriti ; combinaisons des doshas ; impact sur la santé et le bien-être.
- 4 Les sous-doshas**
Les cinq sous-doshas de Vata, de Pitta et de Kapha : fonctions et déséquilibres associés.
- 5 Les sept dhatus**
Rasa, Rakta, Mamsa, Meda, Asthi, Majja, Shukra : le rôle des tissus dans la santé.
- 6 Le concept d'Agni**
L'importance d'Agni et de la digestion ; les différents Agnis.
- 7 Ojas, l'élixir de vitalité**
Formation et rôle d'Ojas ; le renforcer par l'alimentation, le mode de vie et les pratiques ayurvédiques.
- 8 L'alimentation ayurvédique**
Les six saveurs (Rasa) ; une alimentation adaptée à chaque constitution ; la préparation des repas.
- 9 Les remèdes naturels ayurvédiques**
Herbes, épices et pharmacopée ; précautions et conseils d'utilisation.
- 10 Les habitudes de vie saines**
Rituels du matin (Dinacharya) et du soir (Ratricharya) ; les intégrer au quotidien.
- 11 L'ayurvéda et les saisons**
L'influence des saisons sur l'équilibre des doshas.
- 12 Application pratique au quotidien**
Un environnement sain chez soi ; exercice, sommeil et relations ; prévenir les déséquilibres.
- 13 Manas, l'esprit et l'équilibre mental**
L'esprit selon l'ayurvéda et son impact sur la santé ; liens avec le yoga et la méditation.
- 14 Les rituels de purification (Panchakarma)**
Le concept de purification ; Vamana, Virechana, Basti, Nasya, Raktamokshana ; la cure ayurvédique.



VOTRE ENSEIGNANTE

Françoise Barrios

Psychologue clinicienne de formation et praticienne en médecine ayurvédique, Françoise Barrios s'est formée en profondeur à l'ayurveda traditionnel au Kerala. Cofondatrice de l'Espace Thérapeutique Rousseau à Genève, où elle réalise des bilans ayurvédiques, elle a déjà enseigné l'introduction à l'ayurveda à l'école Yogsansara.

Format

16 heures en direct, en classe virtuelle, sur un week-end — caméra active.

Pour qui

Ouvert à toute personne curieuse de l'ayurveda. Un quiz final en ligne clôt le week-end ; les thérapeutes et professionnels de santé reçoivent une attestation des heures suivies.

Et ensuite

Le niveau 1 est le prérequis de la Masterclass praticien (niveau 2). Le mois de formation pratique au Kerala complète le parcours.

Dates et tarif

Sur demande.

LE PARCOURS DE FORMATION

NIVEAU 1 · BASE

Introduction à l'ayurveda,
en ligne

En direct, un week-end (16 h)



NIVEAU 2 · AVANCÉ

Masterclass praticien en
ayurveda, en ligne

En ligne sur trois mois (42 h),
contrôle final à Genève



FORMATION PRATIQUE · AU KERALA

Un mois de formation au
Kerala

Au centre Madhavi Ayurveda,
Kerala

Demander votre inscription

La demande ne vous engage à rien : nous revenons vers vous avec les prochaines dates, le tarif et les modalités d'inscription.

EN LIGNE

madhaviayurveda.com/fr/formation

FRANÇOISE BARRIOS

+41 78 601 20 51

E-MAIL

[formations@
madhaviayurveda.com](mailto:formations@madhaviayurveda.com)