

Formation de base en Ayurvédā (10h)

Reconnue par la FFY et accréditée par le RMQ



avec **Maryse Piché**
enseignante et thérapeute ayurvédique



Apprentissage des principes fondamentaux de l'Ayurvédā permettant à celles et ceux qui souhaitent élargir leurs connaissances par une approche de santé globale et une application immédiate des concepts et traitements ayurvédiques pour eux-mêmes et leur clientèle.

Sommaire du programme de formation :

- Histoire et rituel Ayurvédique
- Description des cinq éléments en ayurvédā
- Les doshas : vata, pitta et kapha
- Questionnaire des doshas (impuretés physiques et émotionnels)
- Débalancement reliés aux doshas
- Bases de l'alimentation ayurvédique (*ama*, *agni* et autres)
- Feu digestif et saveurs
- Plantes et épices à consommer
- Les sept dhatus, mala, ama (tissus, déchets et toxines)
- Traitements ayurvédiques
- Les cycles et le sommeil
- Exercices recommandés

Certification en fin de formation après examen



RMQ

Regroupement des
Massothérapeutes du
Québec

Inscription : info@yoga-vie.com

Coût : 150\$ + manuels 20\$ (aucune taxe en sus)

Reçu pour impôt fédéral et provincial