

# SHANTI

Yoga ayurveda et culture indienne

## CURSUS EDUCATEUR DE SANTE SELON LE YOGA ET L'AYURVEDA

### Formation en 1 ou 2 ans

Formateur pratique, pédagogie, théorie des techniques de Yoga et d'Ayurvéda



Amir ZACRIA – Directeur de la formation

Formateur éducateur pour la santé selon le Yoga et l'Ayurvéda

Formateur en ayurvéda (praticien et thérapie manuelle)

Directeur de la formation d'enseignants de yoga

Formateur gestion du stress par les méthodes de relaxation

Formateur Yoga et ayurvéda pour la femme enceinte

Formateur Yoga et santé

Yogathérapeute

Instructeur/Professeur de varma kalai - art martial du sud de l'Inde

Formatrice Anatomie palpatoire



Soizic DE DIEULEVEULT

Ostéopathe D.O.

Conférencier en DU d'Anatomie

Conférencier Anatomie appliquée aux techniques de Yoga

Formatrice Yoga et anatomie

# SHANTI

Yoga Ayurveda et culture indienne

# PRESENTATION

**BUT** : Former des éducateurs capables de conseiller de Yoga et de proposer des soins ayurvédiques pour maintenir et améliorer une bonne condition physique et la santé, et apprendre la gestion du stress.

Le centre Shanti – yoga, ayurveda et culture indienne propose la formation d'Éducateur de santé yoga-ayurveda. L'objectif au terme de la formation est de permettre au stagiaire d'approfondir, de transmettre et d'enseigner les techniques de Yoga, de relaxation, de récupération physique et mentale, ainsi que les techniques de la tradition ayurvédique – abhyanga (massage de tout le corps), les marmas (acupression) réflexologie et soins énergétiques ayurvédiques. Cette formation s'adresse à tout pratiquant souhaitant s'investir de façon plus intensive dans ces méthodes.

Le Yoga et l'Ayurvéda sont des sujets complexes et complets. Un éducateur a le devoir de connaître les différents courants de Yoga et ses techniques spécifiques (postures, respirations, relaxations, méditations, techniques à effets relaxants, adaptations,...), ainsi que la philosophie de l'Ayurvéda et ses techniques spécifiques (abhyanga, marmas, réflexologie...). L'éducateur doit acquérir des connaissances solides en anatomie, biomécanique et psychologie...

La principale condition pour débiter la formation est une forte motivation permettant de mettre en place l'énergie et le temps nécessaire à la formation ainsi qu'au travail personnel.

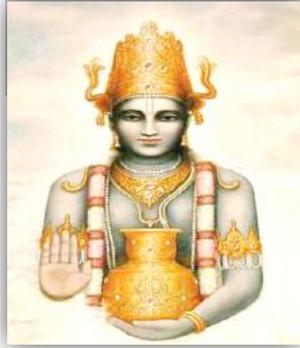
Une expérience de la pratique personnelle du yoga, de la relaxation et de l'ayurveda est bien sûr nécessaire pour intégrer la formation. Cependant, la motivation à transmettre est plus importante...

Pendant la formation, chacun pourra acquérir, développer et affiner les grands aspects pratiques et théoriques.

Les cours de formation ont lieu à Paris.

SHANTI  
Yoga Ayurveda et culture indienne

# DEFINITIONS



## AYURVEDA

L'Ayurvéda est basé sur le concept unitaire de l'être humain. Selon la pensée indienne, l'homme doit chercher à maintenir l'équilibre et l'harmonie entre ses différents corps ou enveloppes :

**Anandamaya kosha - l'enveloppe de félicité,  
Pranamaya kosha - l'enveloppe d'énergie vitale,  
Manomaya kosha - l'enveloppe du mental,  
Vijnanamaya kosha - l'enveloppe de l'intellect,  
Annamaya kosha - l'enveloppe physique.**

Le massage avec différentes huiles aide à éliminer le désordre et/ou maintenir l'ordre entre les enveloppes. L'ordre est le fondement de la santé. Ce massage favorise l'harmonisation des **tridosha** (**Vata** - air, **Pitta** - feu, **Kapha** - eau) dans le corps, élimine les tensions musculaires et nerveuses, améliore la peau, la circulation, accroît l'énergie vitale (**Prana**), procure une relaxation et apporte un bien-être. En Inde, le massage est une hygiène de vie qui commence à la naissance et continue tout au long de la vie.

## YOGA

Le mot Yoga vient de la racine 'Yug' qui signifie union, atteler, relier ou joindre. Son but est de permettre la réalisation de l'unité en soi ainsi qu'avec le cosmos et l'univers. Pour arriver à un état de Joie et de trouver le Bonheur à chaque instant de sa vie, en harmonisant les différents plans de l'être : physique, vital et mental.

Le yoga est l'état « Union », peut désigner les techniques et également le chemin à entreprendre.

1<sup>ère</sup> voie : **Hatha yoga** - arriver par le corps à l'état de Yoga

2<sup>ème</sup> voie : **Raja yoga** - arriver par le mental à l'état de Yoga

3<sup>ème</sup> voie : **Karma yoga** - arriver par l'action à l'état de Yoga

: **Bhakthi yoga** - arriver par la dévotion à l'état de Yoga

: **Jnana yoga** - arriver par la connaissance à l'état de yoga

**Action avec**

**Amour et**

**Discernement**

4<sup>ème</sup> voie : **Purna Yoga** - Synthèse des 5 Yogas. Chacun personne est différent et unique, nous choisissons une synthèse des différents voies du yoga qui sera notre salut, notre sadhana (une certaine discipline de vie pour arriver à l'état d'union).

Le but du Yoga est d'ouvrir la conscience au Divin et de vivre de plus en plus dans la conscience intérieure, tout en agissant sur la vie extérieure à partir de cette conscience; d'amener l'être psychique profond au premier plan et, par le pouvoir du psychique, de purifier et de changer l'être afin qu'il soit prêt pour la transformation et uni à la Connaissance divine, à la Volonté divine et à l'Amour divin.

- Sri Aurobindo -

# MODULE EDUCATEUR DE SANTE SELON LE YOGA ET L'AYURVEDA

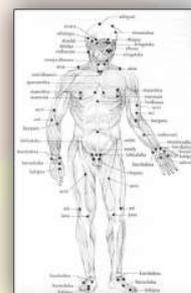
**BUT** : Former des éducateurs capables de conseiller de Yoga et de proposer des soins ayurvédiques pour maintenir et améliorer une bonne condition physique et la santé, et apprendre la gestion du stress.

Etude des différentes techniques

Mobilisation articulaire	Relaxation et méditation	Pranayama	Bandhas	Satkriyas	Asanas
--------------------------	--------------------------	-----------	---------	-----------	--------

## - Etudes et exercices améliorant les différentes fonctions

- Mobilité de la colonne vertébrale et du système ostéo-articulaire
- Endurance cardio-respiratoire et vasculaire
- Digestion et élimination
- Système Uro-génitale
- Différentes positions du corps dans la vie quotidienne
- Anatomie du corps subtils, l'énergie vitale – le prana
- Etude du mental et Equilibre nerveux
- Sat kryas – exercices de purifications du Hatha yoga
- Calme mental et l'ouverture vers d'autres champs de conscience



## - Conseils et remèdes contre les différents troubles

- Troubles du dos et articulaires
- Mode de vie et routine pour mieux vivre
- Troubles digestifs, respiratoires et cardio-vasculaires
- Yoga des Yeux - troubles des yeux
- Troubles liés aux mauvaises habitudes
- Mode de vie et routine pour mieux vivre

## - Ayurvéda

- Les 5 panchabhutas, les 3 doshas, les 7 dhatus et les 3 malas
- Trouver sa constitution ayurvédique
- Apprentissage du massage abhyanga pour maintenir l'ordre
- Diététique ayurvédique selon les constitutions
- Etude du Panchakarma
- Comprendre le désordre pour maintenir l'ordre
- Apprentissage des marmas et technique ayurvédique pour soulager les maux de dos, nuque, digestifs, respiratoires, tendineux et articulaires, techniques pour harmoniser et énergiser.

EDS Yoga Ayurveda	Niveau 1	Sam. 28 oct. au Jeu. 02 nov. 2017	06 jrs	50h	850 €
		Mer. 28 fév. au Lun. 05 mars 2018	06 jrs	50h	850 €
	Niveau 2	Sam. 05 au Jeu 10 mai 2018	06 jrs	50h	900 €
	Les 2 modules			12 jrs	100h

# MODULE ANATOMIE PALPATOIRE

**BUT** : L'anatomie palpatoire a pour objectif de faire coïncider un ensemble de sensations tactiles avec des connaissances scientifiques précises. Elle se distingue de l'anatomie classique par un apprentissage original. Grâce à une approche sensitive, l'anatomie prend sens, s'ancre dans la réalité du corps vivant. Nourri d'images anatomiques, les sensations s'affinent, permettant ainsi l'identification des différentes structures osseuses, ligamentaires et musculaires. Entre théorie et pratique, l'anatomie palpatoire se place comme l'enseignement de choix pour tous ceux qui désirent aborder le corps vivant, le ressentir et en comprendre les principaux mécanismes.

3 Modules d'anatomie palpatoire :

- **Anatomie palpatoire au dessus du diaphragme** : Tête, ceinture scapulaire, membres supérieurs, cou et caisson thoracique
- **Anatomie palpatoire en dessous du diaphragme** : Caisson thoracique, bassin, membres inférieurs
- **Anatomie palpatoire de la sphère viscérale** : les organes du tronc

Anatomie palpatoire de la sphère viscérale	Lun. 11 au Mar. 12 nov. 2017	2 jrs	15h00	280 €
Anatomie palpatoire au dessus du diaphragme	Lun. 12 au Mar. 13 fév. 2018	2 jrs	15h00	280 €
Anatomie palpatoire en dessous du diaphragme	Lun. 02 au Mar. 03 avril 2018	2 jrs	15h00	280 €

Possibilité de suivre l'un des modules indépendamment du cursus Educateur de santé yoga-ayurvéda  
En effectif limité.

# MODULE YOGA ET SANTE

**BUT** : Les causes des problèmes du dos ne sont pas uniquement physiques, elles sont aussi psychologiques. Nous allons aborder par les techniques de yoga, comment maintenir et retrouver la santé du dos, en travaillant sur les gestes justes de la vie quotidienne, et les pratiques des asanas, pranayama, relaxation et méditation.

Yoga et santé du dos	Sam. 19 au Dim. 20 mai 2018	2 jrs	14h00	210 €
----------------------	-----------------------------	-------	-------	-------

Possibilité de suivre ce module indépendamment du cursus complet Educateur de santé yoga-ayurvéda

**BUT** : Le système digestif rythme nos vies et est le reflet de ce que nous mangeons, pensons, vivons à chaque instant. Nous aborderons l'anatomie, les troubles, les causes et les problèmes de la digestion. Grâce aux techniques de yoga, nous verrons comment maintenir et retrouver une santé du système digestif en travaillant sur les gestes justes de la vie quotidienne, les pratiques des asanas, pranayama, relaxation et méditation.

Yoga et santé du système digestif	Mai 2019	2 jrs	14h00	210 €
-----------------------------------	----------	-------	-------	-------

Possibilité de suivre ce module indépendamment du cursus complet Educateur de santé yoga-ayurvéda

# MODULE GESTION DU STRESS PAR LE YOGA

**But** : L'enseignement du yoga nous enseigne les fonctionnements et les mécanisme de l'ordre et du désordre. Nous aborderons ce que le yoga et ses techniques peuvent apporter comme outils pour gérer ses émotions, son stress dans la quête de l'unité et de l'harmonie.

Gestion du stress par le yoga	Sam. 12 au Mar. 15 mai 2018	4 jrs	14h00	480 €
-------------------------------	-----------------------------	-------	-------	-------

Possibilité de suivre ce module indépendamment du cursus complet Educateur de santé yoga-ayurvéda

# MODULE PERFECTIONNEMENT ET VALIDATION

- 50 massages ayurvédiques avec conseils à effectuer par l'apprenant avec un compte rendu à faire après chaque soin.

- Validation du cursus Educateur de santé selon le Yoga et l'Ayurvéda

- 15 cours de Yoga à Shanti

- 2h00 avec Amir ZACRIA : Suivi individuel

Massage ayurvédique et conseils personnels yoga-ayurvéda

- 3h00 avec Amir ZACRIA : Validation de la formation :

Effectuer un soin à une personne et donner des conseils personnalisés yoga-ayurvéda

« à faire après avoir participé à tous les modules »

Module Perf.	445 €
--------------	-------

SHANTI  
Yoga Ayurveda et culture indienne

# MODALITES 2017-2018

Le prix de la formation d'Educateur de santé yoga-ayurvéda est fixé chaque année de la manière suivante:

➤ Educateur de santé Yoga-ayurvéda (12 jrs)		
Niveau 1.....	850 €	ou 1600 €
Niveau 2.....	900 €	pour les 2 niveaux
➤ Anatomie palpatoire (3 modules à faire - 6 jrs).....	840 €	
Sphère viscérale		
Au dessus du diaphragme		
En dessous du diaphragme		
➤ Yogathérapie pour la santé (1 module à faire).....	210 €	
Dos (2 jrs)		
ou Système digestif (2 jrs)		
➤ Gestion du stress par le yoga (4 jrs).....	480 €	
Educateur de santé – cycle perfectionnement.....	445 €	

## Nombre total de formation pour les 8 modules

Formation : 217h30 à Shanti

Global : 317h30

## Coût pour l'année de formation 2017-2018 pour les 8 modules

- **3000 €** en frais de formations
  - 300 € à l'inscription
  - et 2700 en 9 fois (1 par mois).

Le coût de la formation et de la pension est susceptible de se réajuster chaque année.

### Note :

- Les stagiaires qui n'arrivent pas à faire les modules de l'année peuvent les reporter au plus tard su l'année suivante dans la limite des places disponibles.
- Les stagiaires en formation d'Educateur de santé peuvent participer aux cours de Yoga d'Asana et de Pranayama du centre Shanti **avec une réduction de 20% sur les prix des forfaits.**

*Un diplôme d'Educateur de Santé selon le yoga-ayurvéda sera délivré aux participants qui auront terminé le cycle avec succès (l'ensemble du cursus).*

Mais vous avez la possibilité de suivre cette formation, même si vous ne désirez pas transmettre. Pour tous renseignements (complémentaires), n'hésitez pas à nous contacter.

Amir ZACRIA  
Directeur de formation  
06.26.46.38.55  
amir.shantiparis@gmail.com