Cours Âyurveda **(Science de la vie)**

**Module 1 Durée 15h**

Histoire et rituel Ayurvédique

Description des cinq éléments

Questionnaire des doshas (impuretés physiques et émotionnels)

Débalancement reliés aux doshas

**Module 2 Durée 15h**

Régime alimentaire

Feu digestif et saveurs

Plantes et épices à consommer

**Module 3 Durée 15h**

Anatomie et physiologie partie 1

Les sous-doshas, feux digestifs

Les sept dhatus, malas, ama (tissus, déchets et toxines)

**Module 4 Durée 15h**

Utilisation et fabrication des huiles, masques et exfoliants naturels

Recettes et alimentation reliés aux changements de saison

Détox maison

Les cycles et le sommeil

Traitements ayurvédiques

**Module 5 ( 15h )**

Application des respirations védiques

Exercices recommandés et Yoga ayurvédique

<http://santeayurveda.com/academie>