**Séries d'entraînement ayurvédique pour instructeurs de yoga**

Ayurvéda, le modèle médical de santé en Inde depuis plus de 5000 années, démontre l’intelligence naturelle de l'esprit et du corps afin d'élever l'âme.

Le yoga et l'Ayurvéda partagent le même modèle des principes de base en plus de partager le même objectif, la santé optimale pour un éveil de conscience optimal.

Ces séries d'ateliers sont créés afin d'explorer les principaux fondements de votre nature de base. Ils vous montreront comment rester en équilibre avec votre nature de base tout en aidant vos étudiants à atteindre eux aussi cet équilibre.

Session 1

Contenu du cours:

• Le modèle de conscience

• Comment fonctionne la guérison, une approche Ayurvédique

• Comprendre votre étudiant Vata.

• Des routines pour apaiser Vata que vous pouvez enseigner à vos étudiants afin de promouvoir l’équilibre.

• Les déséquilibres courants de Vata.

• Les études de cas que vous pouvez utiliser pour guider vos étudiants: Anne endormie, Lily stressée, Guy constipé.

Session 2

Contenu du cours:

• Compréhension de l’importance de la digestion du point de vue Ayurvédique.

• Comprendre votre étudiant Pitta.

• Des routines pour apaiser Pitta que vous pouvez enseigner à vos étudiants afin de promouvoir l’équilibre.

• Les déséquilibres courants de Pitta.

• Les études de cas que vous pouvez utiliser pour guider vos étudiants: Eve fâchée, Jean qui doit y aller, Sylvie amorphe.

Session 3

Contenu du cours:

• Compréhension de l’importance du repos du point de vue Ayurvédique.

• Comprendre votre étudiant Kapha.

• Des routines pour apaiser Kapha que vous pouvez enseigner à vos étudiants afin de promouvoir l’équilibre.

• Les déséquilibres courants de Kapha.

• Les études de cas que vous pouvez utiliser pour guider vos étudiants: Jean toujours malade, Sophie bloquée, Michel paresseux.

À la fin de cette formation, vous aurez développé une certaine expertise qui vous sera utile pour comprendre votre propre nature de base et qui vous permettra d’identifier ces caractéristiques chez vos étudiants. En plus, vous aurez appris un répertoire ayurvédique de routines afin d’équilibrer toutes les constitutions ainsi que des études de cas qui vous serviront de guide de référence pour les déséquilibres courants.